

## Plaswijzer / Defecatiewijzer

### Defecatiewijzer (ontlasting)

Ontlastingsadvies voor vrouwen en mannen, zie afbeelding op pagina 2.

1. Zit op het toilet met een iets ronde rug. Schouders en armen ontspannen houden. Knieën iets uit elkaar.
2. Ontspan de bekkenbodemp en neem de tijd.
3. Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt, enige malen het bekken in ademtempo. Maak bij inademing een holle rug en bij uitademing een bolle rug.
4. Pers rustig mee met de aandrang maar houdt de bekkenbodemp ontspannen. De anus beweegt iets naar beneden.
5. Span de bekkenbodemp licht aan en veeg schoon van voor naar achter. Niet in de anus.

### Plaswijzer

Plasadvies voor vrouwen en mannen, zie afbeelding op pagina 2.

1. Recht op het toilet zitten, schouders en armen ontspannen houden. Beide voeten plat op de grond en knieën iets uit elkaar.
2. Ontspan de bekkenbodemp en neem de tijd. De plas vanzelf laten komen - niet onderbreken en niet persen.
3. Na het plassen, om nadruppelen te voorkomen, wiebelen of voorover buigen. Licht napersen ter controle.

4. Bekkenbodemp aanspannen om af te sluiten. Schoon deppen, niet te hard vegeen.

### Voor mannen die staand plassen

- Ontspannen rechtop staan, niet voorover buigen. Niet met de handen op de muur leunen.
- Ga niet op de tenen staan.
- Verder als in zithouding, punten 2 t/m 4.

### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u een deskundig advies. Dan kunt u contact opnemen met de continetieverpleegkundige.

Continentieverpleegkundige Urologie:  
T (076) 595 10 28

Continentieverpleegkundige Bekkenbodempcentrum:  
T (076) 595 26 01

[www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)

## Defecatiewijzer



## Plaswijzer

