

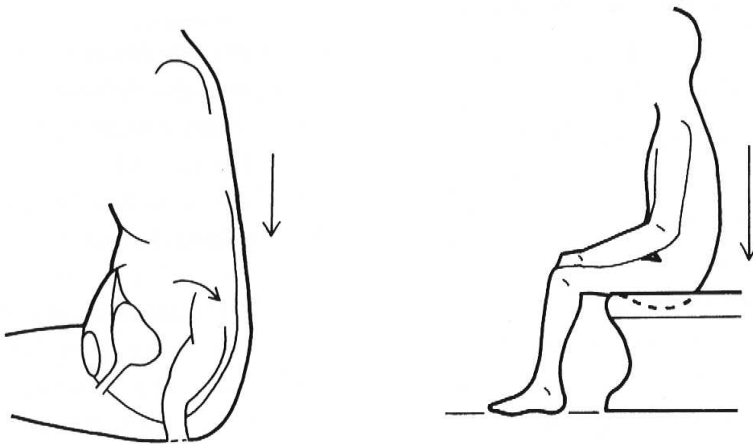
## Toiletgedrag en toilethouding bij ontlasten

1. Ga als u aandrang hebt. Vaak komt de aandrang  $\pm 20-30$  min. na de maaltijd
2. Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Om goed leeg te ontlasten moet de bekkenbodem de tijd krijgen om te ontspannen en de darm moet de tijd krijgen om zich te legen.
3. Ga rechtop zitten met een iets ronde rug. De knieën en heupen in 90 graden gebogen en de voeten plat op de grond.
4. De broek op de enkels en knieën uit elkaar. Gebruik zonodig een voetenbankje of opstapje
5. Adem rustig naar de buik
6. Laat de bekkenbodemspieren los
7. Pers niet mee, de ontlasting komt vanzelf door de peristaltiek van de darmen
8. Voelt u een persdruk vanuit uw buik ontstaan, adem dan rustig uit waarbij u de buik bol maakt
9. Na het ontlasten spant u de bekkenbodem nog kort even aan en weer los. De kringspier sluit zich dan volledig. U kunt rustig opstaan.

Wanneer de ontlasting niet komt:

- a. adem een aantal keren rustig in (buik dik) en uit (buik dun). De buik beweegt hierbij mee
- b. kantel het bekken 10x voor- en achterover. Adem hierbij rustig in (bekken voorover) en uit (bekken achterover)

Bewegen zoals wandelen, fietsen, tuinieren, huishouden kan ook een stimulerende werking geven voor de bewegingen van de darmen.



### Defecatie dagboek / ontlasting dagboek

Een defecatie dagboek is een duur woord voor 'ontlasting' dagboek. Het doel van het dagboek is het verkrijgen van objectieve gegevens over vocht en vezel inname en uw ontlastingspatroon. Hierin schrijft u het tijdstip waarop en hoeveel vocht en voedsel u inneemt. Ook noteert u hoe uw ontlasting is van samenstelling (vast, dun, soepel) en hoe vaak uw ontlasting heeft. Ook het verlies kunt u noteren. Alles tezamen geeft ons een goed beeld van uw manier van ontlasten en is een handvat om de therapie te kunnen opbouwen.