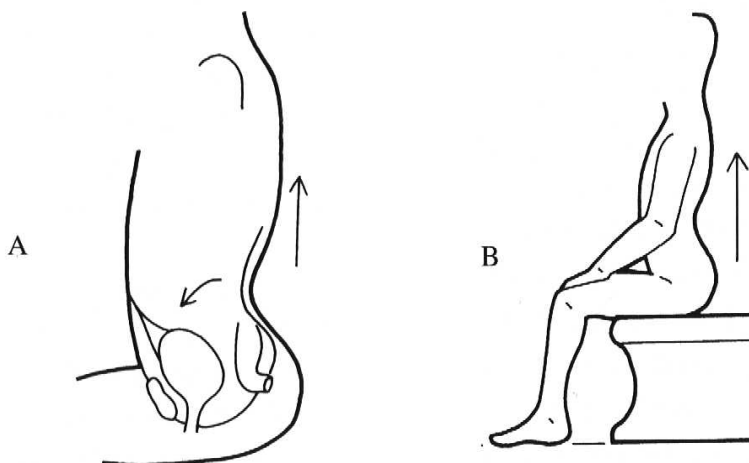


Toiletgedrag en toilethouding bij plassen

1. Neem de tijd om naar het toilet te gaan. Om goed leeg te plassen moet de bekkenbodem de tijd krijgen om te ontspannen en de blaas moet de tijd krijgen om zich te legen.
2. Ga rechtop zitten met een iets holle rug. De knieën en heupen in 90 graden gebogen en de voeten plat op de grond.
3. De broek op de enkels en knieën uit elkaar. Gebruik zonodig een voetenbankje of opstapje
4. Adem rustig naar de buik
5. Laat de bekkenbodemspieren los
6. Pers niet mee, de plas komt vanzelf
7. Laat de urinestraal doorlopen wanneer het plassen in gang is gezet
8. Denkt u dat u klaar bent, kantel dan het bekken een aantal keren voor- en achterover en nog even van de linker bil naar de rechter bil. Zo 'schommelt' u de blaas leeg
9. Zachtjes droogdeppen van voor naar achter
10. Na het plassen spant u de bekkenbodem nog kort even aan en weer los, herhaal dit drie keer. De blaas is dan leeg en ontspant zich. U kunt rustig opstaan.



Mictiedagboek / plasdagboek

Om te meten hoe uw vocht inname is en hoe uw plassen gaat, vraagt de bekkenfysiotherapeut u een plasdagboek in te vullen. Hierin noteert u het tijdstip van plassen en hoeveel u dan plast (opvangen in een maatkan), was er aandrang om te gaan plassen of ging u uit voorzorg. Ook uw drinken noteert u. Hoe laat, hoeveel en wat drinkt u. Sommige dranken hebben namelijk meer invloed op uw plassen dan andere. Er is ook een kolom waarin u kunt melden als er urineverlies heeft plaatsgevonden. Het totaalplaatje geeft ons informatie over uw plaspatroon. Past er veel plas in uw blaas, gaat u veel of weinig naar het toilet, drinkt u genoeg enz. Aan de hand van deze gegevens bepalen we onder andere uw behandelplan.