

Toiletgedrag

Inleiding

Op een goede manier naar het toilet gaan zorgt dat de blaas en darmen beter werken. In deze folder wordt uitgelegd op welke manier u het beste naar het toilet kunt gaan.

Aandrag bij plassen

In een gezonde blaas kan ongeveer een halve liter urine (400-600 ml). Als u 1,5 tot 2 liter water binnenkrijgt met eten en drinken, moet u ongeveer 6 tot 8 keer per dag plassen. Gemiddeld plast u tussen de 300 tot 500ml per keer. De blaas geeft een seintje aan de hersenen wanneer hij ongeveer driekwart gevuld is. Als u aandrag hebt om te plassen, mag u het toiletbezoek best even uitstellen. Als u bij lichte aandrag altijd meteen gaat plassen, geeft de blaas steeds sneller een prikkel dat u moet plassen. U moet dan steeds vaker naar het toilet.

Aandrag bij ontlasting hebben (poepen)

Als u een gezonde darm hebt, moet u gemiddeld ongeveer 1 of 2 keer per dag naar het toilet. De darm geeft vaak na het eten van een maaltijd een seintje om naar het toilet te gaan.

Het is belangrijk dat als u aandrag voor ontlasting voelt, u wel meteen naar het toilet gaat. Als lang wacht met naar het toilet gaan, komt de aandrag soms niet meer terug. Dit kan leiden tot verstopping (obstipatie).

Toilethouding

Een goede houding op het toilet is anders bij plassen dan bij het hebben van ontlasting.

Bij het plassen is het belangrijk dat u goed rechtop zit. De rug mag iets hol zijn. Zo is de plasbuis recht en blijft er geen urine achter in de blaas. (afbeelding links)

Bij de ontlasting is het juist belangrijk dat u met een iets bolle rug zit. Het laatste deel van de darm, de endeldarm, wordt dan recht. (afbeelding rechts)

Als u uw voeten niet plat op de grond kunt zetten, kunt u een klein kruikje of voetenbankje gebruiken.



Afbeelding 1. Toilethouding bij plassen (links) en ontlasten (rechts).

Aangepast overgenomen uit "Het Urine-incontinentie Formularium" (p. 23) van M.E. Vierhout en J.P.F.A. Heesakkers, 2008. Hout: Bohn Stafleu van Loghum.

Toilethouding bij plassen:

Neem altijd de tijd om naar de wc te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever!

- Een goede houding:
 - Zet de voeten stevig op de grond. Leg de handen op de bovenbenen.
 - Laat knellende kleding ruim onder de knieën zakken;
 - Ga rechtop zitten met een licht holle rug.
- Ook mannen kunnen beter zitten dan staan! Het plassen komt dan soms makkelijker op gang.
- Plassen is ontspannen.
 - Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in één keer rustig helemaal uit.
 - Pers niet mee! Hierdoor kunt u de plasbuis zelfs een beetje dicht drukken. Laat de blaas zelf het werk doen.
- Als er geen urine meer komt, kantel het bekken rustig een aantal keer voor- en achterover. Zo kan de laatste urine uitgeplast worden;
- Pers als laatste licht in de richting van de plasbuis, span de bekkenbodemspieren aan en ontspan daarna weer. Sta daarna pas op.
- Als u wel drang hebt, maar de urine moeilijk of niet wil komen, probeer dan uw bekken een aantal keer te kantelen. U kunt ook de bekkenbodemspieren een aantal keer rustig aanspannen en weer loslaten. Zo komt de plasreflex meestal goed op gang;

- Blaas rustig uit. Dit kan ook helpen te ontspannen en de straal op gang te helpen.
- Als het plassen niet wil komen, kan het ook helpen om een kraan te laten lopen.
- Ga nooit 'stippeltjes of streepjes plassen'. Hierdoor kan urine achter blijven in de blaas. Hiervan kunt u een blaasontsteking krijgen.

Gebruik bij het droogmaken het toiletpapier deppend en niet strijkend. Dit is beter voor het slijmvlies. U voorkomt zo schimmelinfecties en irritaties.

Toilethouding bij ontlasting:

- Ga meteen naar het toilet als u aandrang voelt.
- Een goede houding:
 - Ga rechtop op het toilet zitten;
 - Zet de voeten op de grond, gebruik eventueel een voetenplankje;
 - Houdt de rug iets bol;
 - Doe uw kleding goed naar beneden;
- Pers rustig terwijl u uitademt en de buik iets bol maakt;
- Richt de druk naar de anus;
- Als de ontlasting niet komt:
 - Adem een aantal keer rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling).
 - Als het nog niet komt, kantel het bekken 10x achterover en adem rustig uit.
 - Het kan helpen even op uw vuist te blazen zodat de bekkenbodem en anus ontspannen;
- Komt de ontlasting niet, terwijl u toch aandrang hebt? Ga dan ongeveer 10 minuten intensief bewegen. Ga hierna weer naar het toilet en probeer nog een keer op de juiste manier ontlasting te krijgen;
- Veeg altijd van voor naar achter af.

Tips

Tips voor een goede toiletgang zijn:

- Drink genoeg water, gemiddeld 1,5 tot 2 liter per dag. Eet voeding met voldoende vezels. Hierdoor blijft de ontlasting zacht.
- Eet op regelmatige tijden;
- Zorg voor voldoende beweging. Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Beweging zorgt dat de darm op gang blijft.
- Maak de huid rondom de anus goed droog en schoon nadat u naar het toilet bent geweest;
- Gebruik met afvegen alleen WC-papier of water. Zeep of reinigingsdoekjes kunnen de huid gaan irriteren.
- Houd er rekening mee dat er door intiem ontharen jeuk kan ontstaan in dit gebied;

Extra informatie

Meer informatie over toiletgedrag vindt u op:

- Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in het toiletgedrag- houding en andere bekkenproblematiek. Voor meer informatie verwijzen we naar de website bekkenfysiotherapie: www.bekkenfysiotherapietwente.nl
- Toiletgedrag, Maag Lever Darmstichting: www.youtube.com/video/toiletgedrag

Belangrijke contactgegevens

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw behandelaar:

- Polikliniek Chirurgie (053) 487 34 40
 - Route B11 Enschede / route 159 Oldenzaal
- Behandelpolikliniek Chirurgie (tevens nacontrole) (053) 487 33 20
 - Route C16 Enschede / route 159 Oldenzaal
- Polikliniek Urologie (053) 487 22 60
 - Route H41 Enschede / route 228 Oldenzaal
- Stomaverpleegkundige Chirurgie Enschede, route B11, (053) 487 34 41

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet helemaal duidelijk is, vraag dan de arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige om uitleg.