

## Plaswijzer / Defecatiewijzer

# Houdingsadviezen voor mictie en defecatie

## Plaswijzer

Plasadvies voor vrouwen en mannen (zittend),

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 bekkenbodem 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.
4. Bekkenbodem aanspannen om af te sluiten. Schoon deppen, niet te hard vegen.



## Voor mannen die staand plassen

1. Ontspannen rechtop staan, niet voorover buigen. Niet met de handen op de muur leunen.
2. Ga niet op de tenen staan.
3. Verder met punten 2 t/m 4 zoals hierboven aangegeven.

## Defecatiwijzer (ontlasting)

Ontlastingsadvies voor vrouwen en mannen

1. Zit op het toilet met een iets ronde rug. Schouders en armen ontspannen houden. Knieën iets uit elkaar.
2. Ontspan de bekkenbodem 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 bekkenbodem ontspannen. De anus beweegt iets naar beneden.
5. Span de bekkenbodem licht aan en veeg schoon van voor naar achter. Niet in de anus.



### Vragen?

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

Continentieverpleegkundige Urologie:  
T (076) 595 10 28

Continentieverpleegkundige Bekkenbodemcentrum:  
T (076) 595 26 01

Meer lezen over urologie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Urologie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie)