

Gezond toiletgedrag bij het krijgen van ontlasting

Onderstaande regels kunnen helpen om het krijgen van ontlasting gemakkelijker te maken.

- Wanneer u drang tot ontlasting voelt, gaat u direct naar het toilet.
- Ga rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden.
- Het kan helpen de voeten op een klein opstapje te zetten, zodat het bekken goed kan ontspannen.
- Pers rustig terwijl u uitademt en de buik bol maakt. Richt de druk naar de anus. Als het goed is beweegt de anus hierbij iets naar beneden.
- Wanneer de ontlasting nog niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Hierna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken achterover en ademt u hierbij rustig uit.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang hebt, ga dan ca. 10 minuten intensief bewegen b.v. springen, huppen, flink wandelen of traplopen of bukkende werkzaamheden uitvoeren (afwas- of wasmachine inruimen). Ga hierna weer naar het toilet en probeer opnieuw op de juiste manier ontlasting te krijgen. Rond het geheel af door het bekken enige keren te kantelen en de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen en dan te ontspannen. Daarna pas op staan.

Tips

- Zowel voor het plassen als het ontlasten is het belangrijk dat u voldoende (1,5 tot 2 liter per dag) drinkt.
- Eet op regelmatige tijden, eet gevarieerd en vezelrijk.
- Bij gebruik van toiletpapier altijd van voor naar achter afvegen.
- Indien de huid geïrriteerd is, na de toiletgang spoelen met water en daarna goed droogdeppen. Gebruik eventueel hierna sudocreme, bepanthen of vaseline, zodat vocht niet de huid in kan trekken.
- Geen zeep gebruiken, hierin zitten stoffen die de slijmvliezen kunnen irriteren.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 10 april 2019