

Drinken en plassen

Drinken:

Het is belangrijk om dagelijks minimaal 1,5L vocht binnen te krijgen, liever zelf 2L. Alle dranken die u drinkt tellen mee om op deze 1,5-2L te komen. Het is wel zo dat koffie, alcohol en frisdranken een prikkelend effect op de blaas hebben. Indien u vaak naar het toilet moet en u regelmatig één van bovengenoemde drie dranken drinkt, kunt u eens proberen hierin te minderen.

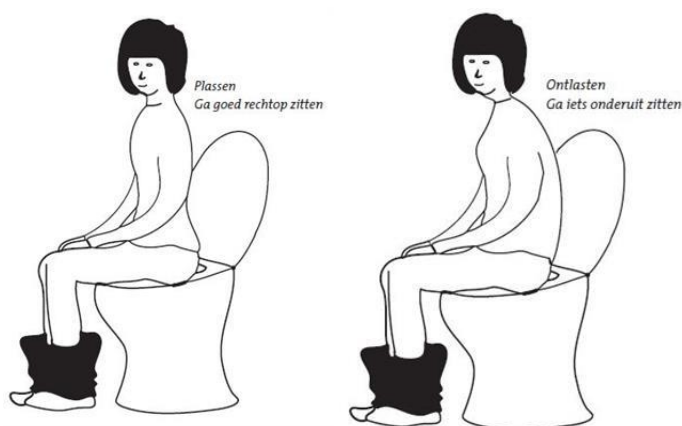
Plassen

Bij een vochtinname tussen de 1,5-2L is het normaal overdag 5-7keer naar het toilet te gaan. Dit houdt in dat u elke 2-3hr een keer naar het toilet moet. 's Nachts is het mooiste om helemaal niet naar het toilet te moeten.

Toilethouding

Neem de tijd om naar het toilet te gaan. We kunnen het meest effectief plassen als we zo ontspannen mogelijk zitten. Daarvoor is het belangrijk dat u de voeten plat op de grond kunt zetten. Heb de knieën op heupbreedte. Probeer vervolgens benen, buik, billen en bekkenbodemspier zo goed mogelijk te ontspannen. Tijdens het plassen is het belangrijk om rechtop te zitten. Door rechtop te zitten komt de blaas recht boven de plasbuis. Denkt u te zijn uitgeplast, of juist niet maar er komt niets meer, wiebel dan nog een aantal keer van voor naar achter met het bovenlichaam om zeker te weten dat u er alles aan hebt gedaan om de blaas helemaal leeg te maken.

Let op! Als u op het toilet zit moeten de knieën en heupen op gelijke hoogte zijn of de knieën zelfs hoger dan de heupen. Mocht dit niet het geval zijn door een verhoogd toilet, zet dan een verhoging voor het toilet.



Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met Yvonne van der Veen;
yvanderveen@fysio-actief.nl