

PLASWIJZER

PLASADVIEZEN VOOR VROUWEN EN MANNEN

1. Recht op het toilet zitten zonder dat dit krampachtig aanvoelt. Schouders en armen ontspannen houden.
2. Voeten plat op de grond, de knieën iets uit elkaar. Eventueel een voetbankje gebruiken
3. Ontspan de bekkenbodembodem en neem de tijd.
4. De plas niet onderbreken. De plas vanzelf laten komen, dus niet meepersen.
5. Na het plassen, om nadruppelen te voorkomen, wiebelen of vooroverbuigen.
6. Licht napersen ter controle.
7. Bekkenbodembodem aanspannen om af te sluiten en daarna weer ontspannen.
8. Na het plassen wc-papier pakken en schoondeppen, niet hard vegen.



Voor mannen die stand plassen:

9. Ontspannen rechtop staan, niet voorover buigen. Leun niet met één hand tegen de muur.
10. Ga niet op de tenen staan.
11. Verder als in zithouding (punt 3 t/m 8) hierboven.

