

## RICHTLIJNEN voor de TOILETHOUDING

### Toilethouding voor stoelgang

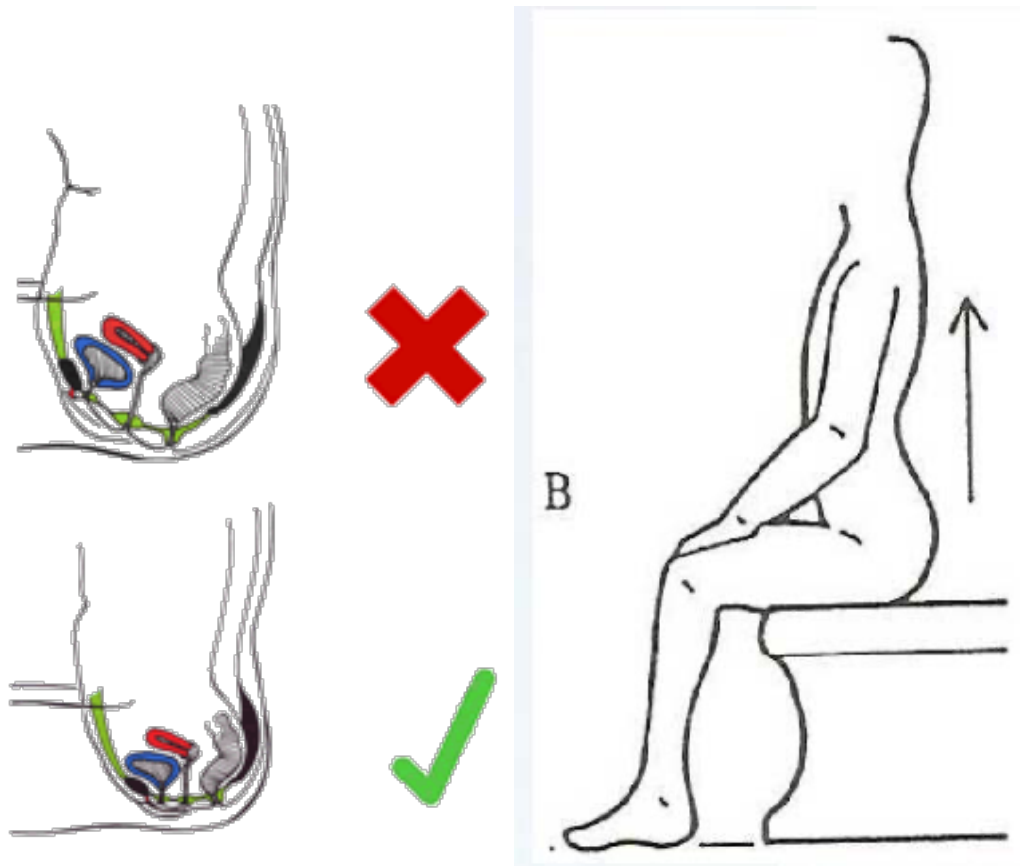


1. Neem de juiste houding aan zodat er een vlotte passage is voor de stoelgang
2. Voorzie voldoende tijd
3. De beste transit gebeurt 20-30 min. na de maaltijd
4. Zorg voor een goede consistentie van de stoelgang
5. Pers nooit voor stoelgang: tip: blaas op de rug van je hand en zorg dat er nog lucht ontsnapt, dit kan het nodige duwtje geven

#### TIPS VOOR GOEDE CONSISTENTIE VAN STOELGANG

1. Voldoende drinken: min. 1,5 liter
2. Eet voldoende vezels

## Toilethouding voor mictie



1. Maak een lichte holling in de onderrug
2. Neem voldoende tijd, pers nooit tijdens het plassen om dit proces te versnellen
3. Ontspan de bekkenbodem volledig. Onderbreek nooit de urinestraal.
4. Om zeker te zijn dat de blaas leeg is, kantel je het bekken naar voren, zoals een emmer die je uitgiet.