

PLASADVIES

In de praktijk blijkt dat veel mensen zich niet de tijd gunnen om rustig naar het toilet te gaan. Verkeerd zitten, niet gaan zitten, niet goed uitplassen en persen bij het plassen zijn de meest voorkomende fouten. Gevolgen hiervan kunnen onder andere zijn: blaasontsteking en toename van de plasfrequentie.

Hieronder volgt een stapsgewijs plasadvies:

- Maak er een gewoonte van de tijd te nemen. De blaas kunt u vergelijken met een bolle fles gevuld met water. Houdt u de fles op de kop, duurt het even voordat hij leeg is. Zo ook de blaas.
- Ga ontspannen en met beide billen op het toilet zitten. Adem rustig door, de buik beweegt mee in het ademritme. Schouders niet optrekken, ook mond en kaken ontspannen. Voeten recht onder de knieën en plat op de grond of op een voetenbankje plaatsen. Broek op de enkels zodat u wat wijdbeens kan gaan zitten. Meestal is met een holle rug de beste urinestraal te verkrijgen. Ook voor **mannen** verdient **zitten** de voorkeur.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren. De plasreflex begint door het ontspannen van de bekkenbodemspieren. U kunt uw buikspieren soms voelen aanspannen, dit hoort bij de reflex.
- Pers niet mee. De blaas heeft tijd nodig om leeg te lopen, ongeveer 14 seconden. De kracht van de straal wordt reflexmatig geregeld.
- Plas in één keer uit, onderbreek de urinestraal niet. Wanneer de urinestraal voor bijvoorbeeld de vierde maal onderbroken wordt, zit er nog een klein beetje urine in de blaas maar dit is te weinig om opnieuw een plasreflex op te wekken. Dit restje urine (residu) geeft een risico op blaasontsteking.
- Denkt u dat de blaas leeg is, kantel het bekken dan een paar keer voor- en achterwaarts. Daarna gaat u opnieuw in plashouding zitten en ontspant u de bekkenbodem om de blaas de gelegenheid te geven te plassen. Dit 'leegschudden' kan ook zijwaarts of door voorover te bukken naar de grond. Ontdek wat bij u het beste werkt. Bij ongeveer één derde van de vrouwen komt er na het 'leegschudden' nog wat urine. Geldt dit ook voor u, blijf dan het 'leegschudden' voortaan doen.
- Wanneer u klaar bent met plassen, trek dan even uw bekkenbodemspieren in om nadruppelen te voorkomen. In het begin moet u dat bewust doen, na een paar maanden wordt het een automatisme. Na het aanspannen wel weer ontspannen.
- Van voor naar achteren afvegen.
Deppen, niet poetsen.

N.B. Indien een toilet voor uw gevoel niet schoon is, kunt u de bril bekleden met toiletpapier of schoonmaken met wat Dettol zodat u toch kunt gaan zitten.