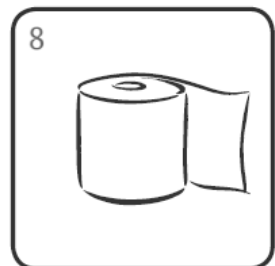


Plaswijzer

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 bekkenbodem 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. Bekkenbodem aanspannen om af te sluiten en daarna weer ontspannen.
8. Na het plassen wc-papier pakken en schoondeppen, niet hard vegen.



Voor mannen die staand plassen:

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

Ontlastingswijzer

1. Zit op het toilet met een iets ronde rug.
2. Voeten plat op de grond, knieën iets uit elkaar. Eventueel een voetbankje gebruiken
3. Ontspan de bekkenbodem en neem ruimschoots de tijd voor uw toiletbezoek.
4. Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt, enige malen het bekken in het ademtempo; maak tijdens een uitademing een bolle rug en tijdens de inademing een holle rug.
5. Pers rustig mee met de aandrang, bekkenbodem moet ontspannen blijven tijdens het persen; als het goed is beweegt de anus hierbij iets naar beneden.
6. Span de bekkenbodem licht aan, ontspan en veeg schoon van voor naar achter (veeg niet ín de anus).

