

Plasadvies



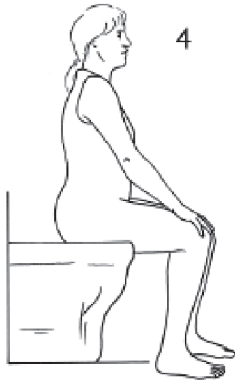
1



2



3



4



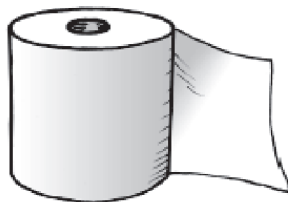
5



6



7



8

1 Recht op het toilet zitten zonder dat deze houding krampachtig aanvoelt; schouders en armen daarbij ontspannen houden.

2 Voeten plat op de grond, knieën iets uit elkaar.

3 Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd; de plas vanzelf op gang laten komen, dus niet meepersen.

4 De plas niet onderbreken.

5 Na het plassen heen en weer wiebelen of vooroverbuigen om nadruppelen te voorkomen.

6 Licht napersen ter controle.

7 Bekkenbodem licht aanspannen ter afsluiting.

8 Schoon deppen, daarbij niet hard vegen.

