

Fysiotherapie

Drink- en plasadviezen voor meisjes



Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Drinkafpraak

1. Ontbijt	2 bekers
2. Pauze school	1 beker
3. Middagpauze	2 bekers
4. Na school	2 bekers
5. Avondeten	1 beker
6. Voor het slapen	naar wens

Plasafpraak

na het opstaan
in de ochtendpauze
in de middagpauze
na school
voor/na het avondeten
voor het slapen

Als je een seintje krijgt van je blaas

Hoe moet je goed zitten met plassen?

- je rug recht en toch zo goed mogelijk ontspannen
- je buik en billen zijn slap
- je armen op je bovenbenen en niet op de wc bril
- broek goed naar beneden en benen uit elkaar
- voeten plat op de grond of op een voetenbankje

Hoe plas je?

- Neem rustig de tijd
- Goed slap maken: je billen, buik en plaspoortje
- Slappe wangen en ontspannen mond
- De plas in 1 straal laten lopen, dit kun je horen
- Je mag niet meeduwen of persen
- Denk aan het leegplassen van je blaas en niet aan wat anders
- Blijf na het plassen nog 10 tellen zitten
- Maak met een wc papiertje zachtjes je plasgaatje droog

Plas je zo goed?

Neel! Je benen moeten plat op de grond staan of op een voetenbankje.

