

Fysiotherapie

Drink- en plasadvies voor jongens

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
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Drinkafspraak		Plasafspraak
1. Ontbijt	2 bekers	na het opstaan
2. Pauze school	1 beker	in de ochtendpauze
3. Middagpauze	2 bekers	in de middagpauze
4. Na school	2 bekers	na school
5. Avondeten	1 beker	voor/na het avondeten
6. Voor het slapen	naar wens	voor het slapen
		Als je een seintje krijgt van je blaas

Hoe moet je goed plassen?

- Je kunt het beste zitten: rug recht en toch zo goed mogelijk ontspannen
- Je buik en billen zijn slap
- Je plasser/piemeltje naar beneden houden
- Je andere hand op je knie leggen en niet op de wc bril
- Broek goed naar beneden en benen uit elkaar
- Voeten plat op de grond of op een voetenbankje
- Als je liever staat dan met slappe knieën.

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 of staan
- Droog met een wc papiertje zachtjes je plasser/piemel af.



Zo moet het dus niet...