

Opstaan en weer gaan zitten

- 1 Met een armléuning of een handgreep staat u gemakkelijker op.
- 2 Een brede rollator (die om het toilet past) kan daarvoor ook handig zijn.
- 3 Of gebruik een overtoiletstoel met armléuning.
- 4 **LET OP** Pas op met een hoog toilet of een toiletverhoger. Het opstaan en gaan zitten gaat makkelijker, maar het goed uitplassen is lastiger en het kan tot obstipatie (verstopping) leiden. Het mooiste is een opstatoilet. Ze zijn er zelfs met een spoel- en droogstelsel.
- 5 **Opstaan is een kunst:** zet een voet naar achteren, buig naar voren, kijk omhoog en sta rustig op.



Denk aan uw kleding

- 1 Doe elastiek in uw broek in plaats van een riem.
- 2 Soms is klittenband bij de gulf handiger dan een rits of knopen.
- 3 Houd de rok omhoog met een haarklem.
- 4 Haal een post-elastiek door het knoopsgat van uw broek en maak dat vast aan uw shirt. Dan zakt de broek niet naar beneden.

Meer info?
Scan de QR-code!



Meer weten?
Hulp nodig?

Kijk eens op

laurens.nl

vki.nu

goedgebruik.nl



Tips

van ons, voor u

Toiletgang

's Nachts naar het toilet?

- 1 Zet een toiletstoel op uw slaapkamer.
- 2 Zorg voor goede verlichting op de route naar het toilet. Er zijn ook bewegingssensoren, die gaan automatisch aan als u er langs loopt.
- 3  **LET OP Voorkom vallen:** doe iets stevigs aan uw voeten. Pas op drempels en losliggende kledjes.
- 4  **LET OP Pas op met haasten:** zet een wekker om te voorkomen dat u 's nachts moet haasten door een volle blaas.
- 5 Maak een reling of beugels aan de muur op uw route naar het toilet.
- 6 Voor mannen kan een urinaal of een condoomkatheter handig zijn.
- 7 Soms lukt liggend plassen niet zo goed, ga dan op de rand van het bed zitten. Of doe het hoofdeinde van het bed omhoog.



Incontinentiemateriaal

- 1 Inco's met een buikband zijn gemakkelijk los te maken en weer om te doen. Bij staand plassen (*mannen*) kan dat een oplossing zijn.
- 2 Er zijn ook inco's die je als een soort onderbroek aan en uit kunt trekken. Sommige inco's hebben een chip die de verzadiging aangeeft. Dat kan handig zijn.
- 3 Doe geen extra inlegger in uw incontinentiemateriaal. Dan kan het gaan lekken en de absorptie is minder goed.



Meer weten?
Hulp nodig?

Kijk eens op

laurens.nl

vki.nu

goedgebruik.nl

