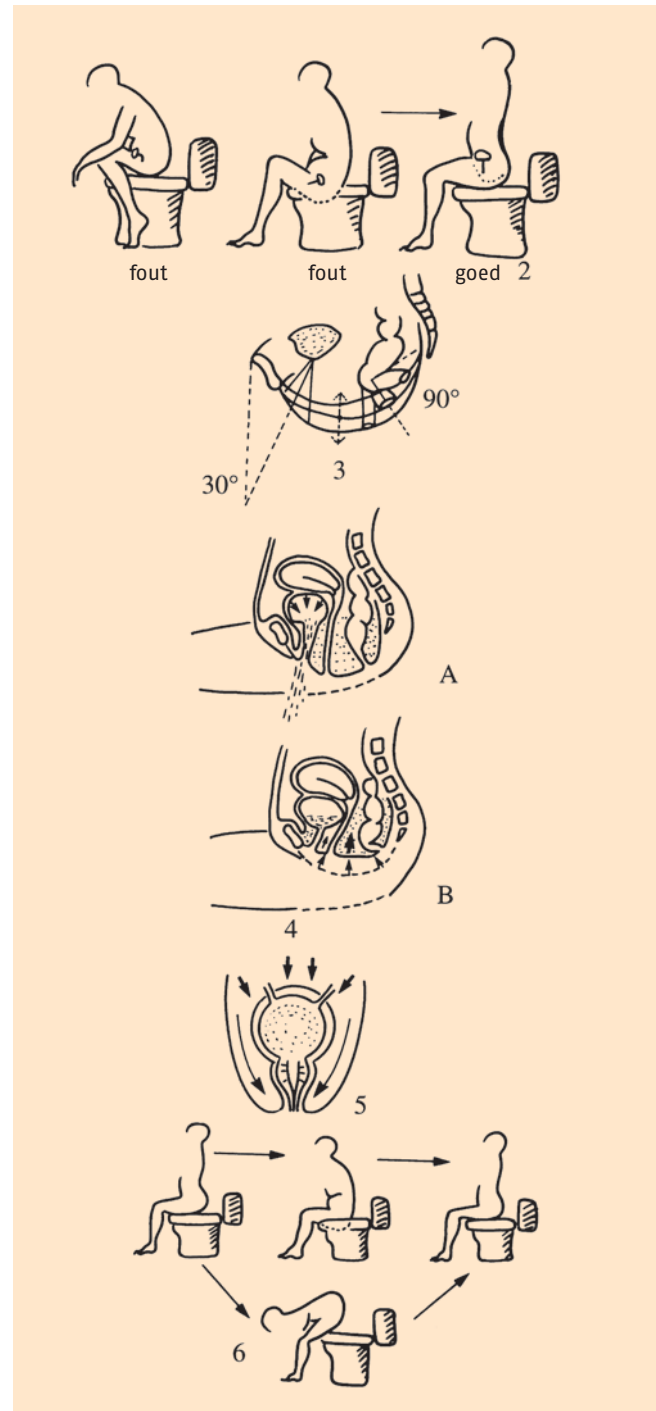


Bijlage 2 Richtlijnen voor het toiletgedrag

1. *Neem de tijd om naar het toilet te gaan.* De ontleding van de blaas duurt enige ogenblikken.
2. *Neem de juiste houding in voor de mictie.* Dus kantel het bekken naar voren. De voeten op de grond gesteund en de benen ontspannen.
3. *Ontspan de bekkenbodemspieren bewust.* Hierdoor wordt de mictie 'willekeurig' in gang gezet.
4. *Onderbreek de urinestraal niet* wanneer de mictie in gang is gezet. Na het starten van de mictie, houdt de reflex aan, zolang de bekkenbodemspieren ontspannen blijven en er urine door de blaashals stroomt; tot de blaas leeg is.
 - A Contractie van de bekkenbodemspieren geeft een reciproque inhibitie van de blaaspier via het sacrale mictiecentrum en het autonome mictiecentrum in de pons. Contractie van de bekkenbodemspieren tijdens de mictie, stuwt de urine tegen de stroomrichting in terug in de reflector ontspannen blaas. Het steunweefsel van het corpus intrapelvinum drukt de uretrovesicale hoek omhoog. Er ontstaat kans op blaasontsteking.
 - B Na herhaald onderbreken van de mictiereflex is de blaasinhoud ten slotte zo gering, dat de receptoren in de blaaswand geen afferente impulsen meer afgeven. Het gevoel van aandrang verdwijnt en de patiënt stopt te vroeg met de mictie door de reflex niet nogmaals willekeurig in gang te zetten. Urineresidu kan het gevolg zijn.
5. *Niet persen tijdens de mictie.* Door transmissie van de intra-abdominale druk op de urethra wordt de weerstand in de urethra hoger, naarmate de perskracht groter is. Wel mogen de buikspieren aan het eind van de mictie worden aangespannen, mits op de juiste wijze.
6. *Controleer of de blaas leeg is.* Daartoe wordt het bekken enige malen gekanteld. Is er nog een residu in de blaas, dan vindt de ontleding op deze wijze zo goed mogelijk plaats.
7. *Na de mictie even napersen tijdens een expiratie,* dus met weinig perskracht. Vervolgens de bekkenbodemspieren aanspannen teneinde een goede blaasafsluiting te verkrijgen.



Richtlijnen voor het toiletgedrag.

Bron: E.S. Versprille-Fischer. *Begeleiding van patiënten met bekkenbodempdisfunctie*. 2e herziene druk. Maarssen: Elsevier Gezondheidszorg; 2001.