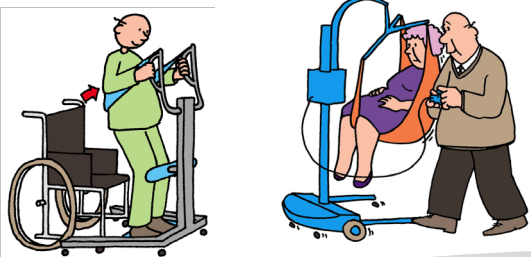


## ! Problemen rond de toiletgang

Als er sprake is van lichte of zwaardere incontinentie is er veel mogelijk met goed incontinentiemateriaal. Laat u goed informeren. Zwaar of groot is lang niet altijd het beste en kan bijvoorbeeld tot lekkage leiden. Er is erg veel mogelijk en er heerst nog teveel een taboe op dit onderwerp. Soms kan iemand door het ontwerp van het verband weer zelf naar het toilet of is het verschonen voor u vele malen lichter. U hoeft dan bijvoorbeeld minder gebogen te staan, kunt beter zien wat u doet en soms kan iemand er zelf weer mee naar het toilet, hoeft niet alle kleding uit en is elders op bezoek gaan weer mogelijk.

## ! Tilliften

Als iemand niet meer kan lopen dan kan een tillift nodig zijn om iemand naar het toilet of de poststoel te brengen. Er zijn speciale tilliften die de toiletgang makkelijk maken en voorkomen dat u door u rug gaat. Vraag dan altijd advies aan huisarts, wijkverpleegkundige of ergotherapeut. Het kan zijn dat u er tegenaan hikt om een tillift in huis te halen, maar de praktijk leert dat mensen er vaak zeer tevreden over zijn en zeggen: 'Hadden we dat maar eerder gedaan'. Wacht dus niet te lang: uw gezondheid is ermee gemoeid.



## De Mantel-Zorgacademie

## ! Wilt u graag meer weten?

- + [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)
- + [www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl)
- + Voor meer informatie over (het gebruik van) hulpmiddelen kunt u terecht bij uw thuiszorgaanbieder of gemeente.



## Tips voor de mantelzorg



## ! De juiste opsta-hoogte: niet te laag of te hoog.

Als de zitting van (po)stoel of toilet te laag is, kost opstaan teveel kracht. Een paar centimeter maakt al veel uit. Te hoog is echter ook onveilig en veel mensen kunnen dan niet goed ontlasten omdat de darmen in een verkeerde hoek zitten. Daarom zijn er opsta-toiletten die zich elektrisch kunnen aanpassen: een lage zitting voor de ontlasting en dan een hogere voor het opstaan en gaan zitten.

Behalve dat soort speciale toiletten zijn er ook (tijdelijke) aanpassingen zoals verhoogde toiletbrillen of een toiletstoel die over het toilet gereden kan worden. Als het moeilijk wordt om het toilet te bereiken kan een postool bij het bed rust en veiligheid brengen. Ze zijn er met en zonder wieltjes, die wel goed geremd moeten kunnen worden. Er zijn dus veel voorzieningen, maar de keuze kan lastig zijn. Een ergotherapeut kan een goed advies geven. Via de huisarts kan daarvoor vaak een verwijzing verkregen worden.



## ! Opstaan en gaan zitten op het toilet

Opstaan en weer gaan zitten op het toilet gaat makkelijker als dat in twee stappen gaat.

Met opstaan beweegt de persoon allereerst met de romp naar voren ('neus naar de knieën', voeten een beetje naar achteren, een beetje naar voren schuiven over de zitting). Daarna volgt het opstaan, ook door met de armen op te drukken. Anders lukt het niet of is er een groot valrisico.

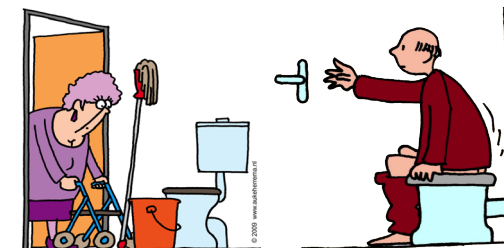
Gaan zitten werkt net andersom. Vraag of de persoon de zitting tegen de achterkant van de benen voelt? Daarna buigt hij/zij naar voren ('neus naar de knieën'), zoekt steun op de armleuningen of steunbeugels als die er zijn, zakt dan langzaam naar de zitting of toiletbril en beweegt als laatste pas de romp naar achteren. Als de romp te snel naar achteren beweegt, kan iemand achterover vallen.

Als u iemand ondersteunt bij opstaan en gaan zitten werkt dat precies zo: bij opstaan: eerst naar voren en dan pas omhoog begeleiden en bij gaan zitten andersom: stoelzitting voelen tegen de achterkant van de benen, dan iets met de neus naar de knieën en dan pas gaan zakken en gaan zitten.



## ! De Toiletruimte

Kijk ook goed naar de veiligheid van de toiletruimte. Is er genoeg ruimte, verlichting, een alarm, goede beugels, is het toiletpapier bereikbaar?



## ! Schoon en fris worden

Na de toiletgang wil iedereen weer schoon verder. Behalve papier kan een straaltje warm water en droge lucht heel fijn zijn om zelf naar het toilet te kunnen. Zo'n apparaatje kan ook op een bestaand toilet gemonteerd worden. Er zijn ook speciale was- en foamsprays die heel zacht en makkelijk reinigen en aangekoekte ontlasting weer zacht maken. De huid wordt daardoor veel minder belast en voor u als mantelzorgverwerk het veel makkelijker en lichter. Ook voorkomt u hiermee dat vastzittende ontlasting uit schaamhaar verwijderd moet worden, wat enorm pijnlijk en vervelend kan zijn.

En dan is er uiteraard ook de kleding. Broeken kunnen op de hielen zakken, waardoor er valgevaar is en rokken zitten in de weg als u iemand helpt met de toiletgang. Kledingklemmetjes kunnen dat voorkomen, maar ook een haarklem of knijper aan een touwtje kan dan goede diensten bewijzen.