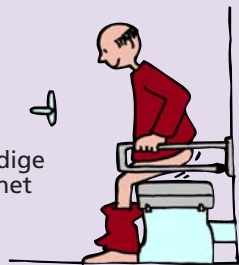


Zelfstandige toiletgang (eventueel met hulpmiddelen)

Voor zelfstandige toiletgang is het nodig:

1. te weten dat het nodig is om te gaan,
2. te weten waar je naar toe moet,
3. in staat zijn daar naar toe te gaan,
4. op tijd aankomen,
5. tijdige kleding te kunnen verwijderen en
6. te kunnen gaan zitten.



Zorg dus voor optimale omstandigheden: denk aan duidelijke bordjes, goede verlichting, voldoende toiletten en zo nodig aangepaste kleding.

Kijk ook goed naar het toilet zelf. De juiste beugels op de goede plek kunnen iemand net continent maken.



De opsta- en weer gaan zitten beweging is enorm belangrijk voor toiletgang. Let erop dat de cliënt bij het zelfstandig opstaan eerst naar voren beweegt en dan pas omhoog (zie ook groep 2.1.).



Denk ook om de juiste opsta-hoogte. Als de zitting van stoel of toilet te laag is, wordt het steeds lastiger om op te staan. Een paar centimeter kan veel uitmaken. Te hoog is echter ook weer onveilig en kan de kans op vallen groot maken.

Ook is het uitplassen en ontlasten lastiger als de zitting van het toilet te hoog is. De hoek voor de darmen wordt dan minder gunstig.

Er bestaan ook opsta-toiletten die zich elektrisch aanpassen: een lage zitting voor de ontlasting en dan een hogere voor het opstaan en gaan zitten.



Behalve speciale toiletten zijn er ook (tijdelijke) aanpassingen zoals verhoogde toiletbrillen of een toiletstoel met zijleuningen die je over het toilet kunt rijden. Bedenk dat wanneer het lastiger wordt om het toilet te bereiken een po-stoel bij het bed veel rust en veiligheid kan geven. Er zijn versies met en zonder wieltjes en voetensteunen. Als er wieltjes zijn, moeten ze goed geremd kunnen worden omdat er anders valgevaar ontstaat. Toiletten met een spoeldroog-functie maken ook het zelfstandig schoonmaken na de stoelgang makkelijker.

De keuze van toiletvoorzieningen is groot, maar is wel vaak specialistenwerk. Raadpleeg daarvoor bijv. een ergotherapeut.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op www.goedgebruik.nl en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.

Deelname • Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever, stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondernemers die informatie in deze uitgave zal afgeven de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.