



Zelfstandige toiletgang (eventueel met hulpmiddelen)



Voor zelfstandige toiletgang is het nodig:

- te weten dat het nodig is om te gaan,
- te weten waar je naar toe moet,
- in staat zijn daar naar toe te gaan,
- op tijd aan te komen,
- tijdig kleding te kunnen verwijderen en
- 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.

Wanneer het lastig is om het toilet te bereiken kan een posteel bij het bed veel rust en veiligheid 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 föhnfunctie maken het zelfstandig schoonmaken na de stoelgang makkelijker.

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