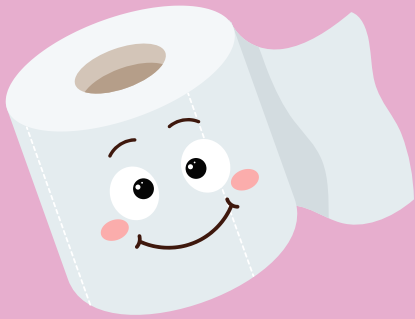


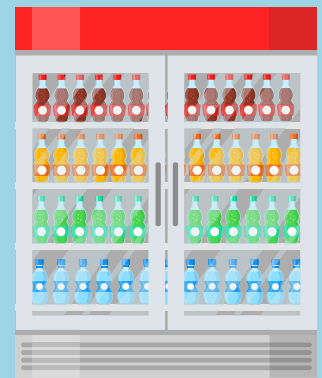
Hoe voorkom je een urineweginfectie?



Veeg van voor naar
achter.



Vermijd langdurig
ophouden.



Zorg voor een
variërende
drankkeuze.



Was de genitaliën
dagelijks met water
met genitale zeep.



Beweeg voldoende
zodat je de plasaandrang
beter kan voelen.



Voorzie meerdere malen
per dag een drankje in
een beker of glas



Een voetbankje
bevordert de
toilethouding.



Hou een plasdagboek bij.



Staatje aan de arts?
Doe het met de
nodige hygiëne!

