

## Truc met de fles



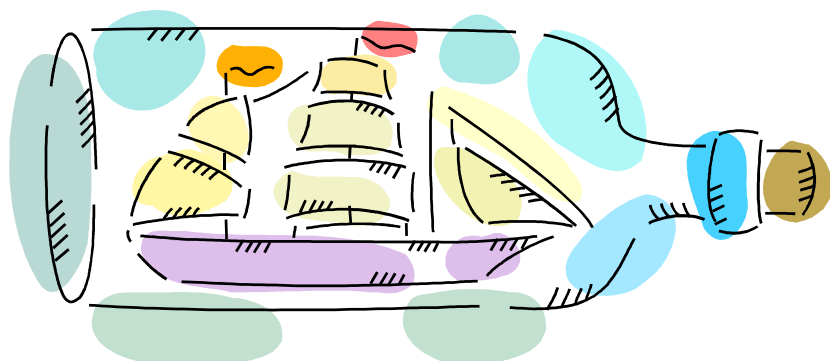
### Voldoende drinken

Om zachte ontlasting te kunnen poepen is het belangrijk om voldoende te drinken. Dit zijn ongeveer 6-7 glazen per dag (1500ml). Voor jou is dat extra belangrijk!

De truc met de fles kan je daar bij helpen maar ook een flesje met een half liter water mee naar school is een handig hulpmiddel.

### Wat is de truc met de fles?

Elke ochtend vul je een lege fles van 1,5liter met water. Deze fles zet je op een handige plaats zoals in de keuken. Telkens als je beker melk of limonade leeg hebt gedronken giet je net zo veel water uit de fles. Zo kan je zelf goed bij houden hoeveel je hebt gedronken op een dag. Aan het einde van de dag moet de fles leeg zijn.



#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

