



Weg met de verhoogde toiletspot

Als je wat ouder en strammer wordt, dan is het min of meer een automatisme dat op enig moment een verhoogde toiletspot in je huis wordt geïnstalleerd. In nieuwbouwwoningen voor senioren staat de verhoogde pot tegenwoordig standaard, in het kader van de 'levensloopbestendigheid'. In zorginstellingen zijn ook alle toiletten standaard hoger dan gebruikelijk. Bij woningaanpassingen in het kader van de Wmo wordt bij ouderen en gehandicapten ook vaak – als een soort automatisme – de verhoogde pot geïnstalleerd. U bent ook vast wel eens in een invalidentoilet in een openbaar gebouw geweest; ook hier standaard een hogere pot.

De achtergrond van deze gewoonte is heel simpel. Iemand die wat ouder is, komt moeilijker van een lage toiletspot af. Als je de pot dus wat hoger maakt, speelt dat probleem minder. Wat veel mensen zich niet realiseren, is dat de verhoogde toiletspot ook nadelen heeft. Je kunt zelfs de vraag stellen of het middel niet erger is dan de kwaal. Het menselijk lichaam is namelijk gebouwd op laag zitten tijdens de toiletgang. Niet voor niets zitten kinderen en volken die dicht bij de natuur staan, heel erg laag op de hurken bij de toiletgang. Logisch, want de stoelgang verloopt in die houding het vlotst.

Als wij als jongeling zelf eens van een verhoogd toilet gebruik maken, krijgen we al snel een rood hoofd, zozeer moeten we ons best doen voor het legen van blaas en darmen. Dat rode hoofd illustreert dat er druk wordt opgebouwd. Veel ouderen hebben last van tia's, kleine hersenbloedinkjes, met vaak ernstige gevolgen. Zou er een verband zijn tussen de hoge toiletspotten en deze tia's? Helaas het is voor zover ik weet nooit onderzocht, maar mij lijkt het niet onlogisch.

Een tweede nadeel van hoog zitten is dat de darmen en de blaas niet helemaal gelegeerd worden, met allerlei complicaties van dien. Naar dit fenomeen is wel onderzoek gedaan. Een niet goed gelegeerde blaas en darm kunnen bijdragen aan incontinentie. In de VS zijn actiegroepen actief om de normale toiletten fors te verlagen, naar aanleiding van eerste onderzoeksindicaties dat het (te hoge) normale toilet kan bijdragen aan darmkanker. Raar dat wij dan voor grote groepen mensen de toiletten juist verder verhogen.

Zijn er geen andere oplossingen voor de strammere senior of gehandicapte die lastig van het toilet komt? Jazeker wel. Zo zijn er sta-op toiletbrillen, die net zo werken als de sta-op stoel: je wordt simpelweg omhoog geduwd.

Ook meer en betere beugels op de juiste(!) plekken stellen mensen in staat om een toilet op normale hoogte te verlaten. En is het geen idee om eenvoudige tilliften boven een toilet te hangen, die door de gebruiker zelf bediend kunnen worden? In het kader van de Wmo wordt vooral gedacht aan verstreking van hulpmiddelen, maar zijn oefeningen voor senioren om de spieren te sterken niet minstens zo effectief? Dat draagt pas bij aan participatie en zelfredzaamheid!

Mijn advies: zoek per persoon naar de beste oplossing. Maatwerk, maatwerk en nog eens maatwerk. En wie weet is voor een enkeling, bijvoorbeeld iemand in een rolstoel, zelfs die hoge pot onderdeel van dat maatwerk, wellicht in combinatie met een toiletvloer die elektrisch omhoog kan komen. Weg dus met de standaard verhoogde toiletspot, een symbool van foute automatismen.