

## **ATT SITTA RÄTT PÅ TOALETTEN**

Sitt på hela toaletsitsen så att låren får stöd av toalettringen så att du kan slappna av.

Sitt gärna lite framåtlutad.

Använd pall som stöd under fötterna.

Ta god tid på dig på toaletten.

Vid uretrovaginal reflux rekommenderas du sitta med benen lätt isär, luta dig framåt och torka dig efter att du kissat klart genom att trycka papperet upp mot mellangården (området mellan ändtarm och slidan) så att urinen i vagina pressas ut. Du kan prova att sitta med på "fel håll" dvs med magen mot toalettstolens rygg.