

## Toaposition - tömma tarmen



### Toaposition - tömma tarmen

Sitt som ovan med en pall (cirka 30 centimeter hög) under fötterna.

Gå på en fast tid varje dag då du brukar känna behov, oavsett om du känner behov eller inte. Sitt inte mer än en kvart. Du ska inte pressa eller krysta, det gör att bäckenbotten försvagas.

Slappna av och andas djupa lugna andetag.

Vid besvär trots råden ovan, sök hjälp.

## Toaposition - tömma blåsan



### Toaposition - tömma blåsan

Sitt ordentligt, lite lätt framåtlutad, på toalettstolen.

Slappna av när du kissar och krysta inte.

Om du har besvär trots råden ovan, sök hjälp.