

Sittställning vid toalettbesök

Vid svårigheter att tömma blåsan rekommenderas att sitta och kissa, då det är lättare att slappna av i bäckenbotten och sitta en längre stund på toaletten.

Skapa en bra sittställning på toaletten genom att:

- Dra ner byxorna nedanför knäna, helst ner till fötterna
- Sitt stadigt på toaletsitsen
- En framåtlutad position/ställning med armbågarna på knäna är oftast bekvämast
- En låg pall under fötterna ger stöd för att nå ner till golvet och underlättar en framåtlutad ställning
- Sitt med benen lite isär



Beakta även andra sätt att tömma blåsan, exempelvis att kissa stående i ett urinuppsamlingskärl ([länk](#)).

Ge TID för att sitta i lugn och ro på toaletten.