

# ERTU AÐ PISSA VITLAUST ?



## 6 algeng mistök



## Hvernig á að leiðrétta þau



### MISTÖK

Rembast eða halda niðri andanum



### RÉTT

“slepptu takinu” og slakaðu á grindarbotnsvöðvunum

### MISTÖK

“Stoppa og sleppa” þvagbununni



### RÉTT

Leyfðu þvagi að streyma í einni stöðugri bunu

### MISTÖK

Flýta sér á klósettið

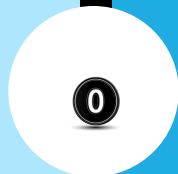


### RÉTT

Pissaðu þegar þú þarft

### MISTÖK

Minna en 2 klst eða meira en 4 klst milli klósettferða  
*(heilbrigðir fullorðnir einstaklingar)*



### RÉTT

Pissaðu á 3-4 klukkutíma fresti yfir daginn

### MISTÖK

Pissa oftar en einu sinni á nóttunni  
*(nema þú ert ófrísk eða eldri en 65 ára)*



### RÉTT

Reyndu helst að sofa alla nóttina án þess að fara á klósettið

### MISTÖK

Leyfa þvagi að safnast upp



### RÉTT

Drekktu nóg af vatni til að halda þvagi heilbrigðu