

ALI NAPAČNO URINIRAŠ?

✘ 6 pogostih napak

&

Kako jih odpraviti

✔

NAPAKA

Napenjanje ali zadrževanje dihanja



PRAVILNO

"Spusti" in sprosti medenično dno

NAPAKA

"Začetek in zaustavitev" curka urina



PRAVILNO

Dovoli, da urin odteče v enem enakomernem curku

NAPAKA

Nujnostno hitenje na stranišče

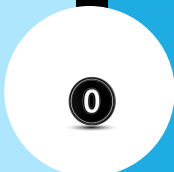


PRAVILNO

Urinirati takrat in tam, kjer izbereš

NAPAKA

Uriniranje pogosteje kot na 2 uri ali zadrževanje več kot 4 ure (zdravi odrasli brez zdravstvenih težav)



PRAVILNO

Urinirati na 3-4 ure tekom dneva

NAPAKA

Uriniranje pogosteje kot enkrat na noč (razen v času nosečnosti oz. nad 65. letom starosti)



PRAVILNO

Idealno prespati noč

NAPAKA

Dovoliti, da urin postane zgoščen



PRAVILNO

Ohraniti hidracijo da bo urin primerne koncentracije