

Arbejdsark til at udsætte toiletbesøg

Denne øvelse bruges, hvis du oplever pludseligt at skulle have afføring,
Ved at udsætte toiletbesøget, og gradvist øge tiden du venter, kommer du sjældnere til at mærke den akutte trang til pludseligt at skulle have afføring.

Vi har udfyldt et eksempel, så du kan se hvordan du kan gøre det:

Dato	Styrke på den akutte trang (0-100)	Tid jeg havde planlagt at vente	Tid jeg klarede at vente	Skulle du på toilettet efter?	Kommentarer
1/5	70	5 min	3 min	ja	Det lykkedes at holde ud i lidt tid
1/5	100	5 min	20 sek	Ja!	Det føltes som om jeg slet ikke kunne vente
2/5	80	5 min	5 min	ja	Det var vildt ubehageligt, men jeg klarede det!



[illegible]