

Navn: _____ Dato: _____

MIN KONTRAKT

JEG SKAL NÅ PRØVE Å TRENE PÅ Å BLI SJEF FOR URINBLÆREN MIN. FOR AT DET SKAL LYKKE, ER DET VIKTIG AT JEG TRENER PÅ FØLGENDE MÅTE:

- JEG SKAL GÅ OG TISSE NÅR JEG KJENNER TISSETRANG, SELV OM JEG ER OPPTATT MED ANDRE TING
-
- JEG SKAL GÅ PÅ DO MED _____ TIMERS MELLOMROM, SELV OM JEG IKKE ER TISSETRANGT ALLE GANGENE
- JEG BRUKER DE TIDENE SOM ER PLANLAGT. HVIS JEG MÅ TISSE MELLOM DE FASTE TIDENE, SKAL JEG LIKEVEL GÅ PÅ DO TIL DEN OPPSATTE TIDEN
- JEG SKAL TA MEG GOD TID, OG SLAPPE GODT AV NÅR JEG TISSER

Mine tissetider er:

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Min underskrift

Legen / uroterapeuten