**Életmódtanácsok inkontinens betegeknek**

1. **Legalább napi 2000 ml folyadékbevitel**
2. **Testsúlyrendezés**
3. **Székrekedés rendezése**
4. **Rendszeres testmozgás**
5. **Kávé, alkoholfogyasztás csökkentése**
6. **Tartós köhögéssel járó állapotok (krónikus hörghurut) kezelése**