



Sådan forebygger du selskabsblære

Du har pådraget dig en såkaldt selskabsblære.

Ved en selskabsblære forstås en stor blære, som med tiden er blevet slap og uelastisk og derfor kan være besværlig at tømme. Denne tilstand opstår, hvis man i årevis har undertrykt vandladningstrangen, når den har meldt sig, og man derfor sjældent er gået på toiletet.

Fakta om selskabsblære

- Mængden af urin ved hver vandladning er stor, nemlig 6-10 deciliter.
- Man kan holde sig i lang tid og går kun på toiletet få gange.
- Fornemmelsen af vandladningstrang bliver dårligere og dårligere og kan til sidst helt forsvinde. Man kan ikke mærke, når blæren er fyldt.
- Blæremusklen bliver overstrakt, og det bliver mere og mere besværligt at tisse.
- Der er risiko for smerter over blæren og utæthed, da der konstant er urin i blæren.

Fakta om normal vandladning

- Normalt tisser man med cirka 3-4 timers mellemrum, det vil sige 5-6 gange i løbet af de vågne timer.
- En normal blære kan rumme 2½-4 deciliter.
- Om morgenen må der være 5-6 deciliter i blæren.
- Fra blæren sendes besked til hjernen om, at man skal tisse. Når man går på toiletet, sker der følgende: Bækkenbunden og dermed lukkemusklen i urinrøret slapper af. Blæremusklen trækker sig sammen og pumper/skubber urinen ud.

SÅDAN FOREBYGGER DU SELSKABSBLÆRE

Hvis blæren ikke tømmes helt, er der øget risiko for blærebetændelse. Det er derfor vigtigt, at du kommer i gang med at behandle din selskabsblære.



Det gør du ved at sørge for, at blæren aldrig bliver så udspilet igen.

Behandlingen er regelmæssig vandladning.

- Du skal gå på toilettet med fx 2-4 timers mellemrum, uanset om du føler vandladningstrang eller ej.
- Du kan kombinere dit toiletbesøg med en såkaldt dobbelt vandladning. Det vil sige, at du skal tisse 2 gange med 1 minuts mellemrum. Du kan ofte komme af med lidt mere urin 2. gang, du forsøger at tisse. Du skal rejse dig fra toilettet mellem vandladningerne. Gentag eventuelt en 3. gang.

Når du følger denne procedure, vil blæren i de fleste tilfælde trække sig sammen til normal størrelse.

Målet med blæretræning er:

- at øge antallet af vandladninger
- at nedsætte mængden af urin per vandladning
- at tømme blæren så godt som muligt.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

For at forebygge selskabsblære er det vigtigt, at du følger disse retningslinjer:

- Giv dig god tid, når du skal tisse.
- Brug ikke mavemusklerne til at presse urinen ud med.
- Sid afslappet på toilettet med godt fodfæste. Brug eventuelt en skammel.
- Vent tålmodigt, indtil vandladningsrefleksen kommer i gang.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Gynækologisk Ambulatorium

Sekretær (tidsbestilling m.m.)

Tlf. 97 66 04 30

Træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00

Uro-gynækologisk sygeplejerske

Tlf. 97 66 04 44

Træffes bedst:

Mandag – fredag

8.00-8.30