

Sådan træner du din blære

Målet med denne plan er at træne din blære til at rumme større portioner. Følg skemaet på denne side. Det hjælper dig til at huske at tisse med faste mellemrum i løbet af dagen.

Vær opmærksom på

Skab gode drikkevaner

Barnet skal drikke cirka 1,2-1,5 liter væske dagligt. Væsken skal fordeles jævnt i løbet af dagen med størst væskeindtag inden kl. 16.00. Vi anbefaler, at der benyttes drikkedunk i skolen, da det hjælper med overblik over væskeindtag.

Tøm blæren helt hver gang

Den bedste måde at tømme blæren helt på hver gang er følgende:

- Slap helt af. Både piger og drenge skal sidde ned. Der skal være en skammel til fødderne, hvis du ikke kan nå gulvet. Læn dig lidt forover og hav afstand mellem lårene. Bukserne skal trækkes helt ned, det vil sige under knæene. Læg dine albuer på dine knæ.
- Giv dig god tid, og vær tålmodig. Børn skal lære blærens signaler at kende.
- Der skal være trygt og roligt på toilettet. Døren skal kunne lukkes/låses, og pladsen foran toilettet skal ikke bruges som legeplads.
- Sørg for at toilettet er rent.

Gå regelmæssigt på toilettet

I løbet af dagen skal du tisse med faste intervaller på 2-3 timer. Det gælder både i hjemmet og daginstitution/skole.

OBS: Du skal tisse inden sengetid om aftenen og igen om morgenen.

Tør dig forfra og bagud

Piger skal tørre sig forfra og bagud for at undgå bakterier fra endetarmen.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om inkontinens, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: 'inkontinens hos børn'.

**Børne- og Ungeafdelingen****Sekretær**

Tlf. 97 66 33 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 12.00

Du er velkommen til at skrive en e-mail: borneinkontinens@RN.dk, men angiv ikke personfølsomme data, fx dit fulde navn eller personnummer

Sådan træner du blæren

Tidsrum på dagen	Tisseplan – planlagt tidspunkt (kl.)	Drikkeplan – planlagt tidspunkt (kl.) for planlagt væskemængde (ml)
Morgen		
Formiddag		
Midt på dagen		
Eftermiddag		
Sen eftermiddag		
Omkring aftensmad		
Når du går i seng		
Samt når du har trang til at tisse		