

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.

Samtidig minder det dig om, at du skal drikke godt i løbet af dagen. Det vil sige 1-1½ liter fordelt over hele dagen.

Sådan træner du blæren		
	Tisseplan	Drikkeplan
Morgen	Kl.	Kl. ml
Formiddag	Kl.	Kl. ml
Midt på dagen	Kl.	Kl. ml
Eftermiddag	Kl.	Kl. ml
Sen eftermiddag	Kl.	Kl. ml
Omkring aftensmaden	Kl.	Kl. ml
Når du går i seng	Kl.	Kl. ml
Samt når du har trang til at tisse	Kl.	Kl. ml

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

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.

- Der skal være trygt og roligt på toilettet. Døren skal kunne lukkes/låses, og pladsen foran toilettet skal ikke bruges som legeplads.

Tis af omkring sengetid

Du skal tisse inden sengetid om aftenen og igen om morgenen. I løbet af dagen skal du tisse med faste intervaller på 3-4 timer.

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'.



Kontakt

Børneafdelingen
Tlf. 97 66 33 30

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