

## Sådan bliver du bedre til at tømme blæren

Vi har konstateret, at din blære tømmer sig dårligt. Det betyder, at der stadig er urin i blæren, når du har ladet vandet. For at komme af med denne urin skal du forsøge at lade vandet i 2 omgange.

Mangelfuld blæretømning kan resultere i:

- hyppige vandladninger
- øget risiko for blærebetændelse
- øget risiko for utæthed.

### Den normale vandladning

Normalt vil blæren være afslappet og udvide sig, indtil den indeholder 2½-4 deciliter urin. Derefter får man det første signal om vandladningstrang, så man stille og roligt kan nå på toilettet. Under vandladningen trækker blærens muskel sig sammen, musklerne omkring urinrøret slapper af, og blæren tømmes.

Hvis man som anbefalet drikker mellem 1½ og 2 liter væske i døgnet, skal man lade vandet cirka hver 3.-4. time i de vågne timer, og det er ikke unormalt at lade vandet en enkelt gang om natten. Det vil sige, at man normalt har mellem 5 og 8 vandladninger i døgnet.

- Hav et godt fodfæste, når du lader vandet. Brug eventuelt en skammel til fødderne.
- Gentag eventuelt en 3. gang.

### Det kan du forvente af dobbelt vandladning

Din blære skal vænne sig til den nye teknik, så du skal forberede dig på, at det måske ikke lykkes de første gange. Men det er vigtigt, at du fortsætter, da der er god mulighed for, at blæren efter længere tids træning bliver bedre til at tømme sig.

### Hold øje med, om du er blevet bedre

Du kan løbende holde øje med, om urinmængden er blevet mindre, ved at tisse 2. gang i et målebæger. Du skal ikke gøre det, hver gang du tisser, men en gang i mellem for at følge med i udviklingen. Hvis du tisser mindre end ½ deciliter, kan du efterhånden undlade at tisse 2. gang – men kontrollér med mellemrum, hvor meget urin der er tilbage.

### DRIK EVENTUELT LIDT MINDRE

Hvis du drikker mere end 2 liter væske i døgnet, kan du forsøge at sætte dit indtag ned til mellem 1½ og 2 liter. Hvis det ikke lykkes, er det en god idé at lade vandet lidt hyppigere, så den enkelte vandladning ikke bliver større end 4 deciliter.

## SÅDAN TRÆNER DU DOBBELT VANDLADNING

Følg disse råd, når du skal træne dobbelt vandladning:

- Vent nogle få minutter, efter du har ladet vandet første gang, til du forsøger igen. Det er vigtigt, at du rejser dig fra toilettet og går lidt rundt.
- Giv dig god tid, når du lader vandet.
- Sid afslappet på toilettet, og brug ikke mavemuslerne, når du lader vandet. Blæren skal selv gøre arbejdet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Gynækologisk Ambulatorium**  
Tlf. 97 65 00 80  
Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 9.00 – 11.00  
og 13.00 – 14.00