

## 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 ad 2-3 omgange.

Mangelfuld blæretømning kan resultere i:

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

## 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 mavemusklerne, når du lader vandet. Blæren skal selv gøre arbejdet.
- 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 50 ml, kan du efterhånden unklade 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 400 ml.

## Kontakt og mere viden

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



### **Gynækologisk Ambulatorium**

Tlf. 97 65 00 80

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og 13.00 – 14.00

### **Barselgang, Thisted**

Tlf. 97 65 05 65

Telefonen er åben for kontakt uden for Gynækologisk Ambulatoriums åbningstid. Det vil sige aften, nat, weekend og helligdage.