



Gode råd, når du har vandladningsproblemer

Følg disse råd, når du har vandladningsproblemer. Hvis du følger rådene og oparbejder gode vaner, kan du komme en del af dine vandladningsproblemer til livs.

SÅDAN GØR DU

- Drik cirka 1½ liter væske dagligt.
- Undgå at overfylde din blære. Lad vandet hver 3.-4. time i de vågne timer. En normal vandladning består af 2½-4 deciliter urin.
- Drikker du mere end 1½-2 liter væske i døgnet, kan det være nødvendigt at lade vandet hyppigere end hver 3.-4. time.
- Det er normalt at lade vandet en enkelt gang om natten. Hvis det er generende, at du skal op om natten, kan du med fordel prøve at undlade at drikke efter klokken 20.00.
- Giv dig god tid, når du skal tisse. Lad eventuelt vandet af 2 omgange, så du får blæren tømt helt.
- Undgå forstoppelse ved at spise en kost, der indeholder mange fibre. Spis grøntsager, frugt og fuldkornsbrød.
- Sørg for at få motion.
- Undgå at overbelaste musklerne i bækkenbunden. Pas på med at løfte tunge ting, og knib sammen i bækkenbundsmusklerne, før du løfter, hoster eller nyser.
- Hold musklerne i bækkenbunden i form med træning.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har 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