

## Sådan træner du dobbelt vandladning

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.

### Sådan foregår normal vandladning

Når du lader vandet, sker det ved, at blæren trækker sig sammen og presser urinen ud gennem blærehalsen, som åbner sig, når blæren trækker sig sammen. Blæren trækker sig normalt først sammen, når det er belejligt, da den under normale omstændigheder er under din kontrol.

Blæren har bedst af at blive tømt regelmæssigt. Normalt er en vandladning 5-6 deciliter om morgenen og 2½-4 deciliter i løbet af dagen. Hvis du drikker 1½-2 liter væske om dagen, betyder det normalt, at du skal lade vandet 5-6 gange i løbet af 1 døgn. Oftest hver 3-4 time, når du er vågen, og en enkelt gang i løbet af natten.

### 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.

### 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 urinemængden er blevet mindre, ved at tisse 2. gang i et målebæger. Du skal ikke gøre det hver gang, du tisser, men en gang imellem 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.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

##### **Inkontinensklinikken**

Tlf. 97 66 32 77  
Vi træffes bedst  
Tirsdag 8.30 – 9.00  
Onsdage i ulige uger 8.30 – 9.00

##### **Gynækologisk Ambulatorium**

###### Sekretær (tidsbestilling mm.)

Tlf. 97 66 04 30  
Træffes bedst:  
Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og  
13.00 – 14.00

###### Uro-gynækologisk sygeplejerske

Tlf. 97 66 04 44  
Træffes bedst:  
Mandag, tirsdag, torsdag og fredag  
8.00-8.30