



Blæretræning



FORMÅLET MED BLÆRETRÆNING

Formålet er:

- at få et så normalt vandladningsmønster som muligt
- at bevare blærens funktion
- at undgå urinvejsinfektioner
- at nedsætte risikoen for ufrivillig vandladning

HVAD ER NORMAL VANDLADNING?

- At have 6-8 vandladninger i døgnet
- At drikke ca. 1½ liter væske i døgnet inkl. vand, kaffe, te, vin og øl (svarende til en urinudgift på 1-1½ liter i døgnet)
- At vandladningsmængden pr. gang er 200-300 ml. - måske op til det dobbelte om morgenen
- At have vandladning hver 3.-4. time i de vågne timer
- At have 0-1 vandladning i løbet af natten
- At rummeligheden i blæren bliver mindre med alderen
- At man kan ignorere vandladningstrangen til en vis grad

ÅRSAGER TIL PROBLEMER MED VANDLADNING

Stort væskeindtag

Hvis du drikker mere end 3 liter væske i døgnet, skal du hyppigere på toilettet. Kroppen får for meget væske, hvilket kan give tendens til 'løs mave'.

Gode råd: Drik som anbefalet.

Lille væskeindtag

Drikker du under 1 liter i døgnet, bliver din urin mere koncentreret, hvilket kan irritere blæren og give hyppig vandladningstrang eller blærebetændelse. Kroppen får for lidt væske til bl.a. udskillelse af affaldsstoffer. Det kan give tendens til forstoppelse.

Gode råd: Drik som anbefalet.

Overaktiv blære

Du føler kraftig vandladningstrang, som du har svært ved at undertrykke, men du har små vandladningsportioner. Blæren giver signal om, at den gerne vil tømme sig, før du er parat. Du går hyppigt på toilettet og ved typisk, hvor alle toiletter er.

Gode råd: Du kan hæmme blæren ved at klemme kraftigt sammen i bækkenbunden. Forsøg at knibe, gerne op til ½ minut.

Udsæt toiletbesøg, så længe du kan. Forsøg gradvist at øge intervallerne mellem toiletbesøgene.

Ignorer vandladningstrangen ved at tænke på eller foretage dig noget andet.

Selskabsblære

Du kan have selskabsblære, hvis du kan holde dig i lang tid og er god til at undertrykke vandladningstrangen. Du går sjældent på toilettet, og vandladningsportionerne kan være store. Det kan lyde positivt at kunne holde sig længe, men en selskabsblære tømmer sig dårligt, bl.a. fordi blæremusklen bliver slap.

Gode råd: I de vågne timer skal du gå på toilettet hver 3. time - uanset om du føler trang eller ej.

Mangelfuld blæretømning

Når du har ladet vandet, er der urin tilbage i blæren. Dette kan være årsag til blærebetændelse. Derudover har du hyppig vandladning, fordi blæren hurtigt bliver fyldt igen.

Gode råd: Gør dig umage med at tømme blæren fuldstændigt ved hver vandladning. Brug såkaldt 'dobbel/trippel voiding', hvilket vil sige, at du skal gentage vandladningen 1-2 gange med 5 minutters mellemrum.

Gå væk fra toilettet mellem vandladningerne, giv dig god tid og sørg for at være uforstyrret.

Medicinpåvirkning

Visse former for medicin (antidepressiva, nervemedicin etc.) kan hæmme den normale blærefunktion.

Gode råd: Tal med din læge, om der evt. kan ændres i medicineringen.

Nervøsitet og psykisk ubalance

Hvis man er nervøs eller har psykiske problemer, kan det give ændrede toiletvaner med vandladning i tide og utide.

Gode råd: Prøv at blive bevidst om, hvad det er, der påvirker dig, og forsøg herefter at arbejde det.

GENERELLE RÅD

- Giv dig god tid til vandladningen.
- Lad størstedelen af væskeindtaget foregå om dagen for at nedsætte risikoen for natlige vandladninger.
- Få evt. professionel vejledning til bækenbundstræning.
- Før et vandladningsskema. Det er et vigtigt redskab til at få styr på din vandladning.

KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

info@capio.dk

www.capio.dk

○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

Udarbejdet af ABI og revideret af BKA/TH

Sidst revideret: 18-02-2021

Revideres igen: 18-02-2024

Version 3



Capiro

Del af Ramsay Santé