

Blæretræning - Selskabsblæren

Til patienter og pårørende

Information

Ved selskabblære forstås en stor blære, som med tiden kan blive slap og uelastisk og derved have vanskeligt ved at tømme sig.

Hvad er normalt?

Almindeligvis kan blæren rumme 200-400 ml. (2-4dl.), inden man får vandladningstrang.

En voksen har en urinproduktion på omkring 1500 ml. (1,5 l.) pr. døgn, afhængig af, hvad man spiser og drikker.

En voksen lader vandet 5-8 gange i døgnet, dvs. med 3-5 timers mellemrum, noget oftere efter et måltid, og almindeligvis ikke om natten.

De fleste ved ikke, hvor meget urin de producerer, eller om det varierer i dagens løb.

Hvor meget væske indtager du?

Hvis du drikker meget væske, skal du også lade vandet ofte.

Det meste af væsken i mad og drikke udskilles hurtigt som urin.

Fast føde, f.eks. grøntsager og frugt, består mest af vand. Et middelstort æble indeholder, hvad det svarer til et glas vand.

Kaffe, cola, light drikkevarer og sort te virker vanddrivende.

Blæretræning/toilettræning:

En metode, hvor man træner i at lade vandet, selvom der ikke er vandladningstrang.

Ved selskabsblære forstås en stor blære, som med tiden kan blive slap og uelastisk, og derved have vanskeligt ved at tømme sig.

Denne tilstand opnås, hvis man f.eks. i årevis har gået sjældent på toilettet og har undertrykt vandladningstrangen, når den har meldt sig.

Hvis man ikke er i stand til at tømme blæren helt, har man en øget risiko for at få blærebetændelse.

Mængden af urin ved hver vandladning er stor (6-10 dl.)

Man kan holde sig i lang tid, og er således kun på toilettet få gange i løbet af dagen.

Målet med blæretræning er:

- at øge antallet af vandladninger.
- at nedsætte mængden af urin pr. vandladning.

Dette kan trænes ved at nedskrive tidspunkter og måle mængden af urin ved hver vandladning.

Herved tilstræbes vandladning ca. hver 3. time med en urinmængde på 200-400 ml. ved hver vandladning.

Kort sagt:

Faste vandladningstidspunkter. Vent roligt til vandladningsrefleksens udløses.

Med venlig hilsen, Personalet, Urinvejskirurgi, SHS