

# Dobbelt/tredobbelt vandladning

Til patienter og pårørende

## Vejledning i dobbelt/tredobbelt vandladning

### Blæretømning

Fra nerveceller i blærevæggen sendes der impulser op til hjernen. De fortæller, når man har vandladningstrang. Når man lader vandet, sker der følgende: Bækkenbunden og dermed lukkemusklen i urinrøret slappes af, hvorefter blæremusklen trækker sig sammen og "skubber" urinen ud. Blæremusklen er i stand til at "arbejde" ca. 1 minut, hvorefter den trættes.

### Mangelfuld blæretømning

Det er konstateret, at du har en mangelfuld blæretømning. Der er efter vandladning stadig så meget urin tilbage i blæren, at det kræver ændrede vandladningsvaner for at undgå blærebetændelse, hyppige vandladninger, nyrepåvirkning eller slap blære.

### Den normale vandladning

Normalt lader man vandet med 3-4 timers interval, dvs. man lader vandet 5-6 gange i løbet af dagen. Med alderen er det ikke usædvanligt at have 1-2 vandladninger om natten. En normal vandladning er på 200-400 ml. Om morgenen vil blæren normalt indeholde større portioner.

### Væskeindtag

Det anbefales at drikke 1,5- 2 l væske i døgnet. Kaffe, te og supper tæller med. Vær opmærksom på, at frugt og grønt indeholder væske. Har du problemer med natlige vandladninger, bør du undlade væskeindtag 2-3 timer inden sengetid.

### Dobbelt / tredobbelt vandladning

Ved dobbelt eller tredobbelt vandladning lader man vandet 2 eller 3 gange i træk med et halv til et minuts mellemrum. Dobbelt / tredobbelt vandladning benyttes til at opnå bedre blæretømning, og til at træne viljens kontrol over vandladningen.

Hvis blæren tømmes helt hver gang, kan det også være med til at forebygge blærebetændelse.

### Sådan gør du

Lad vandet. Det er individuelt, hvordan blæren tømmes bedst - siddende eller stående, prøv dig frem.

Sidder du, skal du sidde let foroverbøjet med let spredte ben, og begge fødder på gulvet. Brug evt en skammel, hvis du ikke kan nå. Undgår at presse, når du lader vandet. Giv dig god tid. Slap godt af i bækkenbunden. Sid kun til vandladningen stopper, og du føler at blæren er tom.

Når vandladningen er ophørt, skal du rejse dig op og går en lille runde på badeværelset. Der må højst gå et halv til et minut. Du må gerne knibe sammen i bækkenbunden. Sæt igen på toilettet og lad vandet en gang til. Nu skulle blæren gerne være helt tom eller så tom, som den nu kan blive. Ellers går du igen lidt rundt et halv til et minut og lader vandet endnu engang.

Hvis du får vandladningstrang 15-30 minutter efter, skal du ikke gå på toilettet, men aflede tankerne.

# Dobbelt/tredobbelt vandladning

Det er især vigtigt at praktisere dobbelt / tredobbelt vandladning om morgenen samt ved sengetid. Forsøg evt. midt på dagen, hvis urinmængden overstiger 100-200 ml ved 2. eller 3. vandladning.

## **Gode toiletvaner**

Sørg for, at der ikke går mere end højst 3-4 timer mellem 2 vandladninger. Sørg også for at ingen vandladninger er på mere end 450-500 ml, da du ellers risikerer at få en stor slap blære, der ikke tømmer sig så godt.