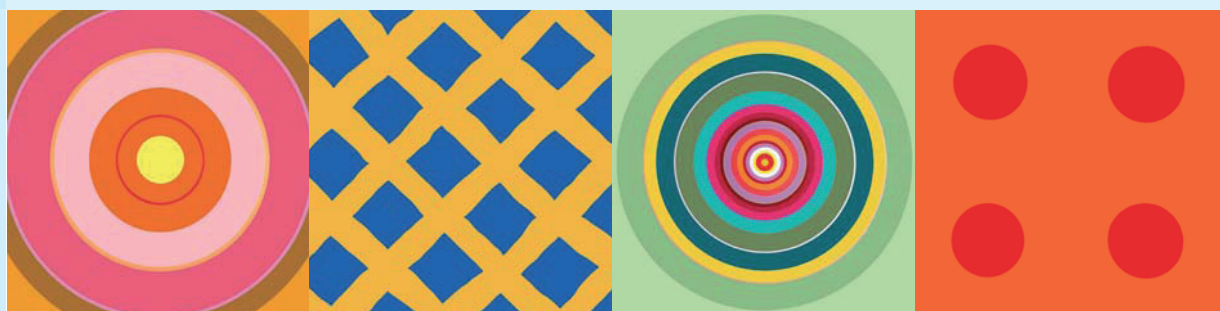


# Blæretræning ved tømmningsproblemer



Patientinformation

**Hvorfor skal jeg træne blæren?**

Fordi du har problemer med at tømme blæren pga. én eller flere af følgende grunde:

- Du føler ikke vandladningstrang.
- Du har vænnet dig til at "overhøre" trangen og har "selskabsblære".
- Du har nedsynkning af livmoderen eller skedevæggen.
- Som følge af operation.

Det er vigtigt at kunne tømme sin blære, da manglende blæretømning kan medføre hyppige blærebetændelser og urininkontinens.

**Hvordan blæretrener jeg?**

- Du skal sætte dig godt tilrette på toilettet med begge fødder på gulvet og give dig god tid til at lade vandet og tømme blæren ved hvert toiletbesøg.
- Du skal foretage dobbelt vandladning, dvs. når du er færdig med vandladningen, skifter du stilling eller rejser dig op, bevæger dig lidt rundt

og sætter dig igen (dette er for at "vække" blæren). Herefter forsøger du at lade vandet igen, du kan evt. trykke med hænderne over skambenet. Denne fremgangsmåde gentages, således at du lader vandet 2-3 gange, hver gang du er på toilettet.

- Du skal sørge for regelmæssig vandladning ca. hver 3.-4. time, også selvom du ikke har vandladningstrang. Se på klokken og skriv det op.

**Hvad kan jeg ellers gøre?**

- Drik mellem 1½-2 liter væske fordelt jævnt over dagen (kaffe og te medregnet).
- Undgå at blive forstoppet ved at spise f.eks. frugt, grønt og groft brød.

**Hvor længe skal jeg blæretrene?**

Det kan tage adskillige uger at komme ind i et fornuftigt vandladningsmønster.

Tab endelig ikke modet!

Du vil blive kontrolleret i ambulatoriet af én af vores kontinenssygeplejersker.

**Hvor kan jeg ringe til ved spørgsmål?**

Du er altid velkommen til at ringe til os:

Urogynækologisk klinik  
(mellem kl. 9.00-14.00)  
tlf. 38 68 84 28

Venlig hilsen

*Personalet  
Urogynækologisk klinik  
Gynækologisk Obstetrisk  
Afdeling G  
Herlev Hospital*



**Herlev  
Hospital**

**Herlev Hospital**  
Herlev Ringvej 75  
DK-2730 Herlev

Telefon: 4488 4488  
[www.herlevhosp.dk](http://www.herlevhosp.dk)