

Dine aftaler og mål indtil dit næste ambulante besøg

	Faste toilettider hver 3. time
	Lade vandet 2 gange med 2-5 minutters mellemrum = dobbelttisse
	Træne i ikke at overfylde blæren (max tisse 400 ml pr.gang)
	Ikke drikke efter kl.18 for at undgå natlige vandladninger
	Tisse af inden sovetid for at få nattero
	Tage vanddrivende medicin kl.17 for at afvande inden natten
	Tage vagifem stikpiller x 2 om ugen til nat (dog dagligt i de første 2 uger)
	Lave knibeøvelser dagligt
	Nedsætte forbruget af kaffe/the/light produkter/alkohol, der virker både vanddrivende og blæreirriterende
	Tilstræbe et væskeindtag på 1½ liter til max 2 liter i døgnet
	Indtage tranebærkapsler / soft eller femidur kapsler, hvis du har tendens til blærebetændelse
	Sørge for at holde maven lind dvs. undgå forstoppelse, brug evt. afføringsmidler i form af movicol, HUSK, magnesia.
	Sørge for en god og korrekt intimhygiejne
	Lade vandet efter samleje for at forebygge blærebetændelse
	www.helpii.dk vælg Varde Kommune

Plan: _____