

Gode vandladningsvaner

Til patienter og pårørende

Rigelig væskeindtagelse

Drik mindst 1,5 - 2 liter dagligt.

I tilfælde af blærebetændelse helst det dobbelte.

Du skal fordele væskeindtaget over hele dagen og undgå at drikke for meget efter kl 18 .

På den måde kan du selv forebygge eller reducere natlige vandladninger.

Regelmæssig vandladning

Vandladning hver tredje til fjerde time, uanset om du føler trang eller ej.

Ro omkring vandladningen

Giv dig god tid ved toiletbesøg.

Sæt dig ordentligt til rette med godt fodfæste.

Brug eventuelt en skammel.

Fuldstændig blæretømning

Hvis du har besvær med at tømme blæren, skal du lade vandet to gange med 5 minutters mellemrum.

Dette gøres 2-3 gange dagligt.

Du vil ofte kunne få lidt mere ud anden gang.

Du skal forlade toiletkummen mellem vandladningerne.

Træg mave

Forstoppelse kan også give problemer med vandladningen.

Hold derfor maven i orden.

Vandladning efter samleje

Det er meget vigtigt for kvinder, at komme af med vandet efter samleje for at undgå bakterier i urinrøret.

