



# Inkontinens

Træning af blæren  
(blæretræning)

Hvis du er generet af hyppige og små vandladninger, kan træning af blæren hjælpe dig med at genvinde kontrollen over blæren, og med at nedsætte antallet af vandladninger.

## Hvorfor træne blæren?

Du kan træne din blære, for at genvinde kontrollen over blæren, så den kan rumme mere urin og så du ikke skal så hyppigt på toilettet.

## Årsager til hyppige vandladninger

Der kan være mange årsager til hyppige vandladninger:

- **Stort væskeindtag:**

Du bør drikke 1½ - 2 liter i døgnet. Husk at al væske skal tælles med – også kaffe og te. Hvis du drikker meget mere end det, og for eksempel samtidig spiser meget frugt og grønt, danner du også mere urin, og skal derfor lade vandet oftere. Hvis der dannes meget urin kan strømmen af urin fra urinlederne være så kraftig, at det rammer blærevæggen (som en jetstrøm) og udløser pludselig trang

- **Lille væskeindtag:**

Hvis du drikker for lidt af frygt for inkontinens, kan urinen være meget koncentreret. Da urin virker ætsende kan det være med til at udløse vandladningstrang selv om der ikke

er ret meget urin i blæren. Koncentreret urin kan udløse svie ved vandladningen, så du tror, at du har blærebetændelse

- **Overaktiv blære:**

Blæren trækker sig pludselig sammen. Dette giver stærk vandladningstrang. Blæren giver altså signal om, at den vil tømmes, selv om der måske ikke er ret meget urin i den. Hvis du går på toilettet lige så snart trangen melder sig, selv om det fx kun er ½ time siden, du sidst har ladt vandet, bliver det let en ond cirkel

- **Dårlige vaner:**

Hvis du i en årrække har vænnet dig til, at gå på toilettet lige så snart trangen melder sig, kan din blære "skrumpe", så den til sidst ikke kan rumme ret meget urin. Du får altså trang til at gå på toilet, selv om der ikke er ret meget urin i blæren

- **Psykisk ubalance:**

Kan give ændrede toiletvaner med vandladningstrang i tide og utide

## Hvad er normalt?

- At drikke 1½ - 2 liter i døgnet inklusive vand, kaffe, te, øl
- At danne 1½ - 2½ liter urin i døgnet
- At blæren kan rumme 450-500 ml
- At mærke vandladningstrang når der er 200-400 ml urin i blæren
- At mærke kraftig vandladningstrang hvis du har holdt sig for længe
- At lade vandet hver 2.-4. time i de vågne timer
- At have 5-8 vandladninger i døgnet
- At gå på toilettet en gang om natten

Normalt er vandladning under viljens kontrol.

Blæren arbejder bedst, når den bliver tømt regelmæssigt med 3-4 timers mellemrum. Blæren kan normalt rumme 450-500 ml. Når der er ca. 200-400 ml i blæren sendes signal til hjernen om, at den skal tømmes. Jo mere fyldt blæren bliver des stærkere bliver vandladningstrangen.

## Hvordan kan du træne blæren?

Blæretræning skal tilpasses individuelt. Sammen med dig lægger vi en plan for din blæretræning.

Det kan tage flere måneder at genvinde kontrollen.

Nogen har gavn af medicin som dæmper signalerne fra blæren, mens de genoptræner blæren.

## Blæredæmpende medicin

Blæredæmpende medicin gør, at blæren kan rumme mere, da den slapper mere af. Det kan være en god idé at tage blæredæmpende medicin fx i 3-6 måneder, mens du træner blæren. Medicinen kan være en god hjælp til at bryde den onde cirkel med for hyppige og for små vandladninger.

## Vejen til en sund og rask blære - gode råd

- Skær ned på alkohol og koffein (dine nyrer vil producere mere urin, hvis du indtager koffeinholdige drikke eller alkohol)
- Skær ned på drikke med brus og kunstige sødemidler
- Drik vand for at slukke tørsten
- Drik højst 1,5 liter væske om dagen (medmindre vi har aftalt andet)
- Husk at tømme blæren fuldstændig ved hver vandladning. Det gør du ved at lave triple-voiding (se fakta boks næste side)
- I stedet for at skynde dig på toilettet, så snart trangen melder sig, skal du hellere stå stille, og knibe sammen i bækkenbunden til trangen kan styres eller forsvinder
- Ved pludselig trang er det en god idé at sætte sig på kanten af et bord eller en stol, og knibe sammen i bækkenbunden.
- Forsøg at overhøre trangen ved at lave noget andet. Begynd fx at læse, strikke, lægge kabale, rydde op, vaske op eller gå ud med skraldeposen Du kan også prøve at ringe til en veninde, synge en sang, tænde for fjernsynet m.m.
- Prøv at undlade at lade vandet "for en sikkerheds skyld" fx når du alligevel kommer forbi et toilet
- Lyt til kroppens signaler. Hvor sidder trangen? Hvis trangen sidder i urinrøret, er det ofte "falsk alarm"

## Triple-voiding

Triple-voiding betyder, at du skal lade vandet tre gange med kort mellemrum. Du skal sætte dig godt til rette på toilettet med let spredte ben og fødderne på gulvet og give dig god tid til at lade vandet. Derefter skal du rejse dig og gå lidt rundt i 1-2 minutter. Dette gør du tre gange i alt.

For nogle går der kun kort tid, før tømningen forbedres, andre må fortsætte med de tre vandladninger med pause imellem. Hvis triple-voiding ikke lader sig praktisere pga. arbejde, træner du morgen og aften.

Egne notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Egne notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Egne notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsøvej 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)