



Blæretrening

- pasientinformasjon



Pierre Fabre

HVA ER NORMALT?

Normalt drikker vi en til to liter væske i døgnet.

Vanligvis vil urinblæren inneholde 2-4 dl urin før vannlatingstrangen blir plagsom; noe avhengig av alderen. Normalt tømmer vi blæren 4-7 ganger i døgnet, men det avhenger selvsagt av hvor mye man drikker. Det er ikke unormalt at man må opp en gang om natten, spesielt ikke om man har drukket mye om kvelden, eller om man blir liggende våken en stund.

Husk: Kaffe, te og alkohol er vanddrivende!

URINLEKKASJE (INKONTINENS) OG UNORMAL BLÆREFUNKSJON

Dersom man våkner flere ganger om natten av vannlatingstrang, og man har svært mange vannlatinger med små mengder urin om dagen uten at man har drukket spesielt mye, kan det være et tegn på at urinblæren er overaktiv og at man kan ha behov for å «trene» blæren. I enkelte tilfeller er blæren «bortskjemt» ved at man går på toalettet straks man kjenner trang til det. Dette kan fort bli en uvane slik at blæren oppfatter signaler til vannlating ved stadig mindre og mindre urinvolum. Dette kan utvikle seg til å bli en plage med stadige toalettbesøk utover dagen med små urinmengder. I mange slike tilfeller kan «trening» hjelpe. I de tilfellene der man har sterk vannlatingstrang med påfølgende urinlekkasje, kan det også hjelpe med blæretrening i tillegg til andre behandlingsmetoder.

SLIK UTFØRES BLÆRETRENING!

1. Du skal føre en «vannlatingstale» (miksjonsliste) som viser tidspunktet og urinmengden ved hver vannlating. Start med listen en eller to dager før treningen starter. Ved hjelp av listen kan du se om blærefunksjonen bedres. Legen din forklarer deg hvordan du skal føre listen.
2. Når du kjenner vannlatingstrang og du ellers ville ha gått på toalettet: Prøv å holde igjen i ca. 15 minutter. Ta på et bind eller bleie i tilfelle du får lekkasje.
3. Dersom du har sterk trang og føler du vil tisse på deg, kan du konsentrere deg sterkt om å prøve å undertrykke trangene! Sett deg ned om nødvendig. Du skal prøve å ta kommandoen over blæren!
4. Når du klarer å holde deg i 15 minutter, øker du til 30 og senere til 45 minutter. Senere øker du med 15 eller 30 minutter for hver gang. Målet er at du klarer å holde deg minst 3 timer og at du unngår å stå opp om natten.
5. Unngå for mye drikke om kvelden. Husk at kaffe, te og alkohol er vanddrivende.
6. Ved iherdig trening kan du merke fremgang allerede etter 1-2 uker. Du bør fortsette så lenge du synes du merker framgang, eller til blæren oppfører seg normalt.

VANNLATINGSSKJEMA

Vannlatingstidspunkt		Urinmengde		
Antall vannlatinger	Klokkeslett	Liten	Middels	Stor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

VANNLATINGSSKJEMA

Vannlatingstidspunkt		Urinmengde		
Antall vannlatinger	Klokkeslett	Liten (dråper)	Middels	Stor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



Pierre Fabre