



# Blåstråning

- patientinformation



Pierre Fabre

## VAD ÄR NORMALT?

Normalt dricker vi en till två liter vätska per dag.

Urinblåsan kan innehålla ungefär 2-4 dl urin innan trängningskänslan blir besvärlig, något beroende på ålder. Normalt tömmer vi urinblåsan 4-7 gånger varje dygn men det beror naturligtvis på hur mycket du dricker. Det är inte ovanligt att man måste gå upp en gång på natten, i synnerhet inte om du har druckit mycket på kvällen eller om du ligger vaken ett tag. Kom ihåg: kaffe, te och alkohol är urindrivande!

## URINLÄCKAGE (INKONTINENS) OCH ONORMAL BLÅSFUNKTION

Om du vaknar upp flera gånger på natten med trängningskänsla, och har gått på toaletten många gånger under dagen med endast små mängder urin, utan att du har druckit särskilt mycket, så kan det vara ett tecken på att du har en överaktiv blåsa och kan behöva "träna" urinblåsan. I vissa fall har urinblåsan blivit "bortskämd" genom att du går på toaletten vid minsta behov av att göra det. Det kan snabbt bli till en vana och urinblåsan uppfattar då signaler på urineringsbehov vid en allt mindre mängd urin i blåsan. Detta kan utveckla sig till att bli en plåga med ständiga toalettbesök under dagen med små urinmängder. I många sådana fall kan blåsträning hjälpa. Vid de tillfällen man upplever stark trängningskänsla med efterföljande urinläckage kan blåsträning också hjälpa, i kombination med andra behandlingar.

## SÅ HÄR TRÄNAR DU BLÅSAN!

1. Du bör föra ett urineringschema som visar tidpunkt och urinmängd vid varje urinering. Börja med listan en eller två dagar innan träningen startar. Med hjälp av schemat kan du se om blåsfunktionen förbättras. Din läkare kommer att berätta hur du fyller i schemat.
2. När du upplever trängningskänsla och du egentligen vill gå på toaletten: Försök att hålla igen i ca 15 minuter. Ta på dig en binda eller blöja om du får läckage.
3. Om du upplever en stark trängningskänsla och känner att du kommer att kissa på dig, koncentrera dig intensivt på att försöka undertrycka trängningen! Sätt dig ner om det blir nödvändigt. Du ska försöka att ta kommando över blåsan!
4. När du har klarat att hålla dig i 15 minuter, öka till 30 minuter och sedan till 45 minuter. Därefter ökar du med 15 eller 30 minuter för varje gång. Målet är att du ska klara att hålla dig i minst 3 timmar och att du inte ska behöva gå upp på natten.
5. Undvik att dricka för mycket på kvällen. Kom ihåg att kaffe, te och alkohol är vätskedrivande.
6. Med idog träning kan du märka en förbättring redan efter 1-2 veckor. Du bör fortsätta så länge du märker att träningen ger resultat, eller till dess att blåsan fungerar normalt.

## URINERINGSSCHEMA

Tid för urinering		Urinmängd		
Antal urineringar	Klockslag	Liten (droppar)	Medel	Stor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Pfizer AB, MT innehavare

URINERINGSSCHEMA				
Tid för urinering		Urinmängd		
Antal urineringar	Klockslag	Liten (droppar)	Medel	Stor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



**Pierre Fabre**

Pierre Fabre Pharma Norden AB, Karlavägen 108, plan 9  
115 26 Stockholm, SWEDEN, Telefon: 08-625 33 50