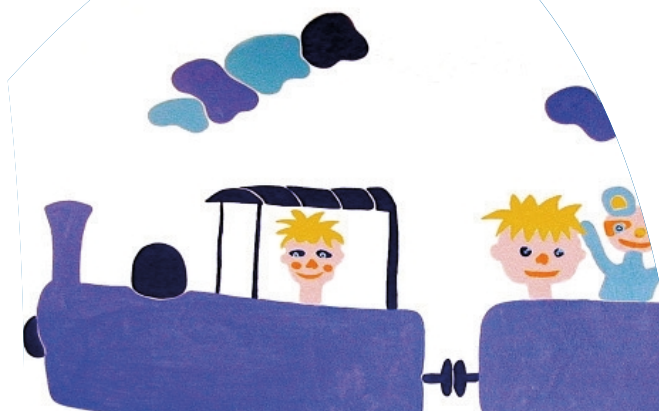


Til patienter og pårørende

Gode drikke- og toiletvaner



Børn og Unge Ambulatoriet



Region Syddanmark

Gode drikke- og toiletvaner

Børn, der har haft urinvejsinfektioner eller har problemer med urininkontinens, har brug for **gode drikke og toiletvaner**. Det gælder, at blæren fyldes regelmæssigt af hensyn til den rummelighed og tømningsevne.

Nogle børn går alt for sjældent på toilettet. De risikerer at få en stor doven blære, som har svært ved at tømme sig. De kan få overløbsinkontinens og er også i risiko for at få urinvejsinfektioner.

Mange børn drikker for lidt i løbet af dagen og indtager en for stor del af væsken sidst på dagen eller i timerne før sengetid. Det kan give problemer med hensyn til den regelmæssige fyldning af blæren, en for lille blærummelighed og en dårlig tømningsevne.

Et barn med **lille blærummelighed** skal ofte på toilettet med mange små vandladninger, og blæren kan tømme sig, uden barnet har mærket vandladningstrang.

Blærens rummelighed kan øges ved optimering af barnets drikkevaner og indføring af faste toilettider = **klokkeslætsvandladning**.

Barnet kan for eksempel anvende et ur med indstillelige alarmer til påmindelse af toilettiden eller sendes på toilettet af en voksen.

Vi anbefaler:

- Barnet skal drikke sin væske jævnt over dagen, fra det står op og indtil klokken 16, hvor størstedelen af væsken skal være indtaget.
- Efter aftensmaden og indtil sengetid skal væskeindtaget være minimalt.
- Barnet bør have faste toilettider ca. hver 3. time for at **undgå uheld** og for at få **blæren tømt regelmæssigt**.
- Barnet bør eventuelt dobbelttisse morgen og aften for at sikre, at der ikke er resturin i blæren efter vandladning.

Gode drikke- og toiletvaner

Ved besøget i børn og unge ambulatoriet tilrettelægger vi en plan for det enkelte barn ud fra problemstillingen.

Plan for: _____

Dato: _____ Alder: _____

Dagligt væskebehov: _____

Klokkeslætsvandladning: hver ____ time

Dobbeltvandladning: _____

