

Dobbelt vandladning

Til patienter og pårørende

Vejledning i dobbelt-voiding

Normal vandladning

Normalt lader man vandet hver 3. til 4. time.
En normal vandladning er på 200-400 ml i de vågne timer.

Normalt væskeindtag

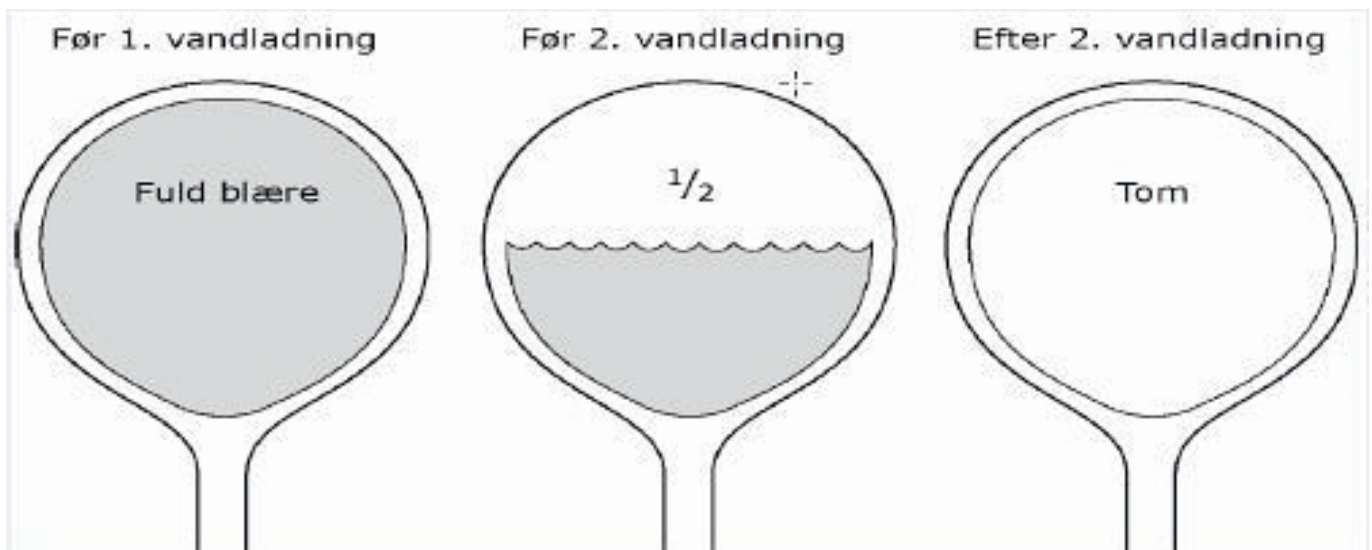
Det anbefales, at man drikker 1,5-2 liter i døgnet. Kaffe, te og suppe tæller med.
Drikker du mere end dette, skal du gøre intervallerne mellem vandladningerne kortere.

Dobbelt vandladning

Din blære tømmer sig dårligt, hvis der efter en vandladning stadig er urin tilbage i blæren.
Denne urinnængde skal du forsøge at komme af med ved at lade vandet ad to omgange.

Du skal lade vandet 2 gange med højst 5 minutters mellemrum. Dette gøres 2-3 gange dagligt. Du vil ofte kunne få lidt mere ud anden gang. Du må gerne forlade badeværelset mellem vandladningerne.

Det er især vigtigt at praktisere dobbelt vandladning om morgenen samt ved sengetid. Forsøg meget gerne midt på dagen.



Dobbelt vandladning

Øvelse gør mester

Giv dig god tid til vandladningen.

Brug ikke mavemusklerne til at presse urinen ud.

Sid afslappet på toilettet med godt fodfæste. Brug evt. en skammel.

Blæren skal vænne sig til denne teknik, så du skal være forberedt på, at der måske ikke kommer urin ved den dobbelte vandladning de første gange. Men fortsæt- øvelse gør mester.

Der er en god mulighed for, at blæren efter længere tids træning bliver bedre til at tømme sig.