Patientinformation

Dobbelt vandladning

Vejledning i dobbelt vandladning

Kirurgisk ambulatorium

Region Syddanmark

Sydvestjysk Sygehus

Normalt lader man vandet hver 3. til 4. time. En normal vandladning er på 200-300 ml i de vågne timer.

Det anbefales, at man drikker 1 1⁄2 - 2 liter i døgnet - kaffe og te iberegnet. Drikker du mere end dette, skal du gøre intervallerne mellem vandladningerne kortere.

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

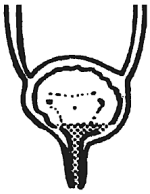
Du skal lade vandet 2 gange med højst 5 minutters mellemrum. Dette gøres 2-3 gange dagligt. Du vil ofte kunne få lidt mere ud anden gang. Du skal forlade toiletkummen mellem vandladningerne.

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

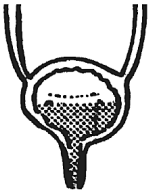
Giv dig god tid til vandladningen. Brug ikke mavemusklerne til at presse urinen ud. Sid afslappet på toilettet med godt fodfæste. Brug evt. en skammel.

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.



Denne urinmængde skal du forsøge at komme af med ved at lade vandet i to omgange med 5 minutters interval.



Efter vandladningen er der stadig urin tilbage i blæren.

Har du spørgsmål til vejledningen, er du velkommen til at kontakte Kirurgisk ambulatorium:

Esbjerg tlf. 7918 2316 (kl. 8.30 - 11.00)

Med venlig hilsen
Personalet
Kirurgisk ambulatorium

Sydvestjysk Sygehus
Finsensgade 35, 6700 Esbjerg
Tlf. 7918 2000

regionsyddanmark.dk

ID 4282/rm Udarbejdet af Kirurgisk ambulatorium - maj 2007 Revideret senest januar 2011

Region Syddanmark