

## Gode væske/ vandladnings vaner

Hvis du har problemer med at holde på vandet, er det en god ide at se på dine væske/vandladningsvaner, da ændring af vanerne i mange tilfælde kan være med til at mindske problemet, eller afhjælpe det.



## Hvor meget skal man drikke, og hvordan skal det fordeles over døgnet

**Væskebehovet er ca. 1500 ml. (1½ l.)** hvis man ikke sveder meget ved motion, varmt vejr, eller af anden grund.

Det er vigtigt at fordele væsken jævnt over dagen, og at man ikke drikker mere end ca. 300-400 ml. (3-4 dl.) i løbet af 3 timer. **Det anbefales at drikke ca.**

**300ml. (3 dl.) hver 3. time til ca. 3 timer før sengetid, og tisse**

**hver 3. time** (Eller ca. 100 ml. (1 dl.) i timen)



Hvis der er meget urin i blæren, bliver man lettere våd, og hvis der er problemer med at tømme blæren, forværres det, jo mere urin der er i blæren, da blæren kan blive overstrakt.

**Det er en god ide ikke at drikke noget 2-3 timer før sengetid**, hvis der er problemer med vandladning om natten, eller med at holde sig om morgenen, når man står op.

## Hvor meget skal man tisse?

Kroppen skal af med affaldsstoffer, det sker bl.a. gennem urinen. **Normalt dannes 1-1½ liter urin i døgnet**, det er tilstrækkeligt til, at kroppen kan udskille de affaldsstoffer, den skal af med.

**En normal vandladning er på 200- 400 ml.** (bliver mindre med alderen), og lidt mere om morgenen.

Det er normalt at skulle af med vandet ca. hver 3.-4. time i dagtimerne. Hvis man ikke mærker vandladnings trang hver 3.-4. time, er det en god ide at gå på toilettet alligevel for at forebygge at blive våd.

Hvis du er + 50 år, er det normalt at skulle op at tisse 1-2 gange om natten.

6-8 vandladninger i døgnet er normalt

**Hvis der er problemer med at tømme blæren**, er det en god ide, hvis man er en kvinde at sætte sig afslappet ned at tisse, derefter rejse sig op, og gå lidt rundt, og så prøve igen, evt. to gange. Hvis man er en mand, kan det hjælpe først at stå op at tisse og derefter sætte sig.

Siddestillingen er vigtig for at få tømt blæren, hvis toilettet er højt, eller man ikke kan sidde som på billedet, er det en god ide at få en skammel

Når der er blæretømnings problemer, skal man gå på toilettet hver 2.-3. time, selv om der ikke er trang. **Blæren tømmer sig bedst, hvis der ikke er mere end ca. 300ml. i blæren**

