

### **Hvad er problemer med at tømme blæren?**

Ved tømningsbesvær har du svært ved at tømme din blære helt, når du har været på toilettet. Der kan derfor være en rest af urin tilbage i den blære. Det kan give problemer som hyppig blærebetændelse og urininkontinens.

### **Hvordan træner jeg blæren?**

Du skal sætte dig godt tilrette på toilettet med begge fødder på gulvet og give dig god tid til at lade vandet og tømme blæren ved hvert toiletbesøg.

Når du er færdig med vandladningen, skal du rejse dig op, bevæge dig lidt rundt og sætte dig igen på toilettet (dette "vækker" blæren). Du skal så forsøge at lade vandet igen. Denne fremgangsmåde gentager du således at du lader vandet 2 – 3 gange hver gang du er på toilettet.

Du skal sørge for regelmæssig vandladning, ca. hver 3 – 4. time, også selvom du ikke har vandladningstrang. Se på klokken og skriv tidspunktet op for din seneste vandladning.

### **Hvad kan jeg gøre for at få mere kontrol over blæren?**

- Drik mellem 1½ - 2 liter væske fordelt jævnt over dagen.
- Undgå forstoppelse ved at spise fiberrigt.

# Blæretømningsbesvær – Træning af blæren

Revideret maj 2019

**Christina Damsted Petersen**, *Speciallæge i gynækologi, ph.d.*  
*Klinik for Kvindesygdomme og Seksuel Sundhed, Ølandsgade 2, 2. tv*  
*2300 København S., Tlf: 32545545 kl. 9-12*