



## Ivan M. Grunnet

Speciallæge i gynækologi

Skt. Anne Plads 2, 5000 Odense C. Tlf. 66 14 76 00. Ydernr. 244570

E-mail: klinikken@ivangrunnet.dk

www.ivangrunnet.dk

## MINIMAL CARE - Triple-voiding

Triple-voiding er engelsk og betyder tredobbelt vandladning. Ved triple-voiding skal du lade vandet 3 gange i træk med ca. 1 minuts mellemrum.

Med triple-voiding kan du opnå:

- Bedre kontrol over vandladningen.
- Bedre blæretømning

Hvis du ikke tømmer blæren helt kan det give:

- blærebetændelse
- slap blære
- urininkontinens

### Sådan gør du:

- Sæt dig godt til rette på. Sid let foroverbøjet med let spredte ben og begge fødder på gulvet. Hvis du ikke kan nå gulvet, kan du bruge en skammel til fødderne.
- Undgå at presse når du lader vandet. Giv dig god tid, og slap godt af i bækkenbunden.
- Når vandladningen er ophørt, skal du tørre dig, rejse dig op og gå en lille runde på badeværelset i ca. 1 minut.
- Sæt dig igen på toilettet og lad vandet én gang til. Når vandladningen er ophørt, skal du igen rejse dig op og gå en lille runde på ca. 1 minut.
- Sæt dig igen og lad vandet en tredje og sidste gang.

### Gode råd om hvor meget du skal drikke

- Drik 1½-2 liter væske i døgnet
- Tæl al væske med – også te og kaffe
- Drik mere væske hvis det er meget varmt, hvis du har feber eller diaré, hvis du sveder meget eller hvis du ammer
- Drik mindre væske hvis du danner over 2½ liter urin i døgnet
- Drik højst 200 ml væske efter aftensmaden, hvis du er generet af natlige vandladninger
- Undgå at drikke noget de sidste 2 timer inden du går i seng, og tag evt. medicin til natten med så lidt vand som muligt, hvis du er generet af natlige vandladninger
- Lad være med at drikke noget om natten, hvis du er generet af natlige vandladninger

### **Gode råd om toiletvaner**

- Gå på toilettet hver 3-4 time fra du vågner til du går i seng.
- Gå på toilettet lige når du står op og som det sidste inden du går i seng.
- Undgå små hyppige vandladninger "for en sikkerheds skyld"
- Undgå vandladninger på mere en 450 ml ad gangen
- Lav triple-voiding hvis du ikke tømmer blæren tilstrækkeligt
- Lav triple-voiding hvis du skal træne blæren pga. slap blære eller hyppige vandladninger
- Hvis du får vandladningstrang igen efter 15-30 minutter skal du ikke gå på toilettet igen, men aflede tankerne.

### **Gode råd om natlig vandladning**

- Undlad at drikke de sidste timer før du går i seng
- Sørg for at tømme blæren helt inden du går i seng.
- Får du vandrivende medicin, skal du sørge for at få taget pillerne tidligere på dagen

Hvis der er noget du er i tvivl om, er du velkommen til at kontakte os på telefon 66147600 eller mail: [klinikken@ivangrunnet.dk](mailto:klinikken@ivangrunnet.dk)

Med venlig hilsen

Ivan Moulun Grunnet  
Speciallæge i gynækologi

Lavet d. 1.7.19 af Ivan M. Grunnet  
Revideres juli 2022