



## **MINIMAL CARE - Triple-voiding**

Triple-voiding er engelsk og betyder tre-dobbelt 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 letsprede 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.