

9 UD AF 10

med vandladningsproblemer får en bedre vandladning, når de søger hjælp hos lægen.



Er du begyndt at tænke over din vandladning?

Og fylder tankerne om din vandladning for meget i dit hoved?

Så er det måske på tide, at du søger hjælp.

For du kan få en bedre vandladning.

Første skridt er at bestille tid hos din læge til en snak om din vandladning.

Vandladningsproblemer kan nemlig være tegn på mange forskellige ting. Derfor er det vigtigt, at du fortæller din læge, hvad det er ved din vandladning, der generer dig.

Hvad generer dig ved din vandladning?

Jo mere konkret du kan fortælle din læge, hvad der generer dig ved din vandladning, jo bedre hjælp kan du få. Prøv at formulere for dig selv, hvad det er ved din vandladning, der generer dig. Måske er det noget af det her:

- Jeg render på toilettet hele tiden
- Jeg har svært ved at holde mig
- Jeg skal på toilettet flere gange i løbet af natten
- Jeg får akut tissetrang
- Jeg har svært ved at tømme blæren
- Jeg oplever smerter, når jeg tisser
- Jeg kommer til at dryppe i bukserne, når jeg hopper, løber eller dyrker sport



Måske kender du også til nogle af følgende situationer:

- Jeg undersøger, hvor jeg kan finde toiletter på min rute
- Jeg har som regel ekstra undertøj i tasken, når jeg forlader hjemmet
- Jeg tager et ekstra sæt identisk tøj med, når jeg skal til middag hos andre
- Jeg går med bind dagligt for at skjule evt. lækage
- Nogle gange må jeg stå af toget for at gå på toilettet
- Jeg kan finde på at sige nej til sociale arrangementer, fordi jeg er bange for at komme til at tisse i bukserne
- Jeg foretrækker at sidde yderst i teater, biograf eller til sportsarrangement, så jeg hurtigt kan gå på toilettet

Det kan også være, at det er noget helt andet, der generer dig. Skriv det her, så du kan huske at tale med din læge om det:

Uanset, hvad der generer dig ved din vandladning, kan du få hjælp ved at tale med din læge.

Hvor meget fylder din vandladning i dine tanker og din hverdag?

Problemer med vandladningen kommer som regel snigende og vokser sig med tiden større. Svar på de to nedenstående spørgsmål for at give lægen en ide om, hvor meget eller lidt vandladningsproblemerne fylder for dig:

Hvor stort er vandladningsproblemet for dig?

1 meget lille problem, 10 meget stort problem.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor meget eller lidt fylder dine vandladningsproblemer for dig i hverdagen?

1 vandladningsproblemet påvirker mig ikke i hverdagen, 10 vandladningsproblemet påvirker mig meget i hverdagen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



4 skridt til en bedre vandladning

1. Bestil tid hos din læge specifikt for at tale om din vandladning

For lægen er det helt naturligt at tale om vandladning.

2. Fortæl lægen, hvordan din vandladning generer dig

Uddyb, hvilke gener du ønsker hjælp til. Fortæl, hvordan problemerne med vandladningen påvirker din hverdag.

3. Hjælp selv til for at opnå en bedre vandladning

Din læge vil sætte nogle ting i gang for, at du kan få en bedre vandladning – men det lykkes kun, hvis du også selv gør en indsats.

4. Hav tålmodighed og vær vedholdende

Den hurtige løsning findes desværre ikke, men med den rette indsats opnår langt de fleste en bedre vandladning inden for et par uger eller måneder. For nogle vil det være nødvendigt at prøve flere forskellige former for hjælp, inden de oplever en forbedring. Opfølgning hos lægen efter 1-3 måneder er normalt.



Hvad sker der, efter du har været hos lægen?

Lægen vil forsøge at finde ud af, hvad årsagen til dit vandladningsproblem er, så du kan få den rette hjælp. Til det bruger mange læger et såkaldt væske-vandladningsskema, hvor du derhjemme registrerer væskeindtag og vandladninger. Skemaet er lægens vigtigste redskab til at finde årsagen til dine vandladningsproblemer – og giver derfor også en pejling om, hvad der skal til for at du kan få en bedre vandladning.

Hvor meget drikker du?

De fleste menneskers behov for væske er 1,5-2 liter væske i døgnet – ikke mere. For det, der kommer ind, skal også ud igen. Husk, at væske også er vandholdige madvarer som is, yoghurt og mange frugter.

Når du drikker efter 18, skal du ofte tisse om natten

Skrud ned for dit væskeindtag om aftenen, din krop behøver det ikke.

5-8 toiletbesøg på en dag

5-8 toiletbesøg om dagen er normalt, heraf max 2 gange om natten.

Vil du have overblik over dine toiletbesøg og dit væskeindtag?

Så download app'en UroLog. Her kan du registrere hvor ofte du går på toilettet og hvornår på dagen, du indtager væske.





STYRER DINE
"TISSEVANER"
DIN HVERDAG
& DIN LIVS-
KVALITET?

