**Pasientinformasjon**

**Blæretreningsprogram for kvinner med hyppig vannlating
og sterk vannlatingstrang**

Før start av blæretrening bør en lege undersøke og utelukke bakenforliggende årsaker til hyppig vannlating - med eller uten sterk vannlatingstrang.

**Hva er normalt?**Vi drikker ca. 1-2 liter væske i døgnet. Vanligvis vil urinblæren inneholde 2-4 dl urin før vannlatingstrangen blir plagsom. Normalt tømmer vi blæren 4-8 ganger i døgnet. Dette avhenger av væskeinntaket. Det er ikke unormalt å måtte opp om natten en til to ganger dersom du blir liggende våken en stund, eller hvis du har drukket mye om kvelden. **HUSK:** Kaffe, te og alkohol er vanndrivende.

**Urinlekkasje og unormal blærefunksjon**Dersom du stadig våkner flere ganger om natten av vannlatingstrang og har svært mange vannlatinger med små mengder urin om dagen, er det et tegn på at urinblæren er overaktiv og at du har behov for å ”trene” blæren. Av og til kan blæren bli ”bortskjemt” ved at en alltid går på toalettet straks en kjenner trang. Dette kan fort bli en uvane, fordi blæren får signaler om vannlating ved stadig mindre urinvolum. Etter hvert vil det bli en plage, med behov for hyppige toalettbesøk utover dagen med bare små urinmengder hver gang. I mange slike tilfeller kan trening hjelpe. Hvis du har sterk vannlatingstrang med påfølgende urinlekkasje, er blæretrening nyttig som tillegg til annen behandling.Formålet med denne treningen er altså å gjenvinne kontrollen over blæren.

**Selve programmet**

1. Start med å føre en liste over toalettbesøkene dine en eller to døgn før du begynner treningen. Fortsett med dette etter at du har startet treningen, slik at du kan se om du forbedrer deg.
2. Når du kjenner normal trang skal du forsøke å holde igjen i omtrent 15 minutter (ved sterk trang må du konsentrere deg om å prøve å undertrykke denne trangen). Mestrer du å holde deg i 15 minutter, skal du øke til 30 og senere til 45 minutter. Senere øker du med 15 eller 30 minutter for hver gang.
3. Hvis du er redd for uhell, kan du ta på et bind eller bleie.
4. Blæren trenes gradvis opp til å holde på stadig større volum.
5. Målet er at du greier å holde deg i 3-5 timer, og at du unngår å måtte stå opp om natten.

**Ved iherdig trening vil du merke fremgang allerede etter 1-2 uker. Du bør fortsette treningen så lenge du merker bedring. Lykke til!**

Kvinneklinikken SUS, januar 2015
[www.sus.no/kvinneklinkken](http://www.sus.no/kvinneklinkken)