

Blåsträning

Blåsträningen är till för att få tillbaka eller förbättra din kontroll över blåsan. Detta gör du genom så kallad beteendeträning, för att öka urinblåsans förmåga att innehålla större urinmängder än tidigare. Urinblåsan ska gradvis tänjas ut.

Tillvägagångssätt

Ditt arbetsredskap är en s.k. blåsdagbok eller miktionslista (= vattenkastningslista). På denna ska du anteckna varje gång du går och kissar; dels hur stora urinmängder du har och tidpunkten när du går på toaletten. Miktionslistan ska du använda varje dag under två veckor, både på dagen och under natten. Med hjälp av denna får du ”bevis” för att din träning ger resultat. Det blir färre toalettbesök med större urinmängder vid varje tillfälle.

Ett annat träningsredskap är ett bra inkontinensskydd. Detta gör att du får en större säkerhet och inte behöver oroa dig för eventuella urinläckage och därmed vågar du hålla dig längre. I början av träningen är det inte ovanligt att man får urinläckage eller större läckage än tidigare. När urinblåsan har ”lärt sig” att innehålla mer, avtar läckaget.

Detta kräver hela din koncentration och viljekraft. Det kan vara bra att inte ha för mycket sociala åtagande under träningsperioden. Planera in träningen i din almanacka.

Varje gång du får en trängning till att kasta vatten ska du stå emot och inte låta blåsan bestämma. Du ska inte ge efter utan *ta till alla medel* för att få trängningen att försvinna. Du ska ta tillbaka kontrollen och börja bestämma när det är dags att gå på toaletten. Träna inte på natten – du behöver din sömn. Konsekvent och envis träning på dagen gör nytta även för natten.

Avled varje trängning med att kanske sätta dig bekvämt eller lägga dig. Försök slappna av med några djupa andetag – andas in genom näsan och blås ut genom munnen. Tänk positivt – jag kan, jag vill. Använd din bäckenbotten - knip. Distrahera dig med något. Anteckna på din lista och jämför med föregående dag. När trängningen försvunnit, *skynda dig inte* till toaletten. Försök efter hand att förlänga intervallen. Målet är att kissa med ungefär 3 till 4 timmars mellanrum på dagen med ungefär 3 dl vid varje tillfälle.