



Daginkontinens - Natinkontinens

Daginkontinens

Væskeindtag

Drik rigeligt - det vil sige:

- Børn 5 - 10 kg bør drikke 100 ml/kg - altså 0,5 til 1 liter
- Børn 10 - 20 kg bør drikke 1000 ml + 50 ml/kg over 10 kg - altså 1 - 1,5 liter
- Børn over 20 kg bør drikke 1500 ml + 20 ml/kg over 20 kg - altså 1,5 liter

Husk, du træner med din blære ved at drikke rigeligt. Jo mere du drikker om dagen – jo mindre er du tørstig sidst på dagen

Vandladning

Tisse ca. hver 2. – 3. time, det vil sige:

- Om morgenen
- i hvert frikvarter
- fri fra skole
- om eftermiddagen
- inden aftensmaden
- inden sovetid

Vigtigt at lytte til din krop / blærens signaler – også selv om du spiller pc, ser TV eller leger. Give dig god tid til at tisse – Sæt gerne fødderne på en skammel.

Afføring

Vigtigt at have daglig, blød afføring – uden »drilleri«.



Natinkontinens

Væskeindtag

Drik rigeligt – det vil sige: hver dag drikke:

- Børn 5 - 10 kg bør drikke 100 ml/kg - altså 0,5 til 1 liter
- Børn 10 - 20 kg bør drikke 1000 ml + 50 ml/kg over 10 kg - altså 1 - 1,5 liter
- Børn over 20 kg bør drikke 1500 ml + 20 ml/kg over 20 kg - altså 1,5 liter

Overholde væskerestriktion ca. 4 timer inden sovetid – dvs. at mere end 75 % af væskebehovet skal være indtaget inden da.

Skal du fx drikke 1500 ml, da skal du have drukket 1125 ml inden 4 timer før sovetid og derefter må du kun drikke 375 ml (fx fra klokken 16.00 – 20.00).

Husk, du træner med din blære ved at drikke rigeligt. Jo mere du drikker om dagen – jo mindre er du tørstig sidst på dagen. Jo mere din blære kan rumme om dagen – jo mere kan den så også rumme om natten.

Vandladning

Tisse ca. hver 2. – 3. time, det vil sige:

- Om morgenen
- i hvert frikvarter
- fri fra skole
- om eftermiddagen
- inden aftensmaden
- inden sovetid

Give dig god tid til at tisse – sæt gerne fødderne på en skammel. Husk – så snart du vågner, skal bleen af og du skal gå ud og tisse.

Afføring

Vigtigt at have daglig blød afføring – uden »drilleri«.

Holbæk Sygehus Børne- og Ungeafdelingen Smedelundsgade 60 4300 Holbæk Tlf. 59 48 42 00