

## Plan for vandladning og væskeindtagelse

For at træne din blære i at rumme større portioner, skal du tisse med faste mellemrum i løbet af dagen. Derudover er det vigtigt, at du drikker nok i løbet af dagen cirka 1 – 1 1/2 liter. Indtagelsen skal være jævnt fordelt udover dagen)

	Vandladning	Drikkeplan
Når du står op (tidligt)	kl	kl ml
Tidlig formiddag	kl	kl ml
Formiddag	kl	kl ml
Midt på dagen	kl	kl ml
Eftermiddag	kl	kl..... ml
Senere eftermiddag	kl	kl..... ml
Omkring aftensmaden	kl	kl..... ml
Når du går i seng	kl	kl..... ml
Og når du har trang til at tisse	kl	kl..... ml

### Gode tissevaner og toiletforhold

- 1 En vandladning må ikke vare mindre end 2-3 minutter på toilettet. Brug eventuelt et minutur/sæt mobiltelefonen
- 2 Barnet skal tisse både inden sengetid og om morgenen. Derefter cirka hver 3-4 time
- 3 Blæren skal tømmes helt hver gang. Dette gøres på følgende måde: Barnet skal slappe helt. Dette sikres ved, at både piger og drenge skal sidde ned, og der skal være en skammel til de børn, som ikke kan nå gulvet
- 4 Der skal være trygt og roligt på toilettet. Døren skal kunne lukkes/låses. Pladsen foran toilettet skal ikke bruges som legeplads
- 5 Barnet skal lære at lytte efter blærens signal, så de selv kan mærke, hvornår de skal tisse
- 6 Piger skal tørre sig forfra og bagud, så de undgår, at bakterier fra endetarms området inficerer

