



ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ (ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ) ΚΥΣΤΗΣ

Σκοπός της εκγύμνασης της κύστης είναι να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τον έλεγχο της κύστης. Αυτό γίνεται με το εκγυμνάζεται την κύστη σας να συγκρατεί περισσότερα ούρα, χωρίς διαρροές ή την αίσθηση της επείγουσας ανάγκης να ουρήσετε, έτσι ώστε να μπορείτε να πηγαίνετε στην τουαλέτα έγκαιρα.

ΠΟΤΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Αν διαβάζετε αυτό το φυλλάδιο, ίσως να έχετε μερικά προβλήματα με τον έλεγχο κύστης. Μπορεί να πηγαίνετε συχνά στην τουαλέτα και να σας είναι δύσκολο να συγκρατήστε μέχρι να πάτε εκεί. Μερικές φορές μπορεί να έχετε διαρροές ούρων καθοδόν προς την τουαλέτα. Όταν επισκεφθείτε το γιατρό σας ή έναν σύμβουλο εγκράτειας θα μπορούσαν να σας αρχίσουν ένα πρόγραμμα εκγύμνασης της κύστης για να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τον έλεγχο της κύστης. Εάν δεν κάνετε τίποτα για την κατάστασή σας, μπορεί να χειροτερέψει.

Ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης μπορεί να οφείλεται σε προβλήματα υγείας, όπως σε συμφόρηση, διογκωμένο προστατικό αδένα, ή στη νόσο του Πάρκινσον, ή απλώς λόγω ενός μακροχρόνιου ιστορικού κακών συνηθειών ουρήσης. Για μερικά όμως άτομα η αιτία δεν είναι γνωστή.

ΠΟΙΕΣ ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΟΥΡΗΣΗΣ;

Είναι φυσιολογικό να ουρείτε πέντε ή έξι φορές την ημέρα (μια περίοδο 24 ωρών) εάν πίνετε περίπου ενάμισι με δύο λίτρα (5 με 7 ποτήρια) κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι επίσης φυσιολογικό να αδειάζετε την κύστη σας όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι το πρωί, τρεις φορές την ημέρα, και προτού πάτε στο κρεβάτι τη νύχτα. Καθώς γερνάμε η διαδικασία αυτή μπορεί να αλλάξει. Οι ηλικιωμένοι παράγουν περισσότερα ούρα τη νύχτα κι έτσι πρέπει να ουρούν συχνότερα κατά τη διάρκεια της νύχτας από ότι την ημέρα.

Μια υγιής κύστη μπορεί να συγκρατεί περίπου ενάμισι με δύο φλιτζάνια ούρων (300 με 400mls) όταν είστε ξύπνιος και ενεργός την ημέρα και περίπου τέσσερα φλιτζάνια (800mls) κατά τη διάρκεια της νύχτας, προτού να νιώσετε την ανάγκη να ουρήσετε.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ

Ο γιατρός ή ο σύμβουλος εγκράτειας θα σας ζητήσει να συμπληρώσετε ένα πίνακα ουρήσης. Για να κάνετε αυτό, κάθε φορά που ουρείτε γράφετε κάτω την ημερομηνία, την ώρα και την ποσότητα των ούρων που ουρήσατε. Θα πρέπει να κάνετε αυτό για μερικές ημέρες για να μάθετε πόση ποσότητα ούρων συγκρατεί η κύστη σας και πόσο συχνά χρειάζεστε να την αδειάζετε.



ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ (ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ) ΚΥΣΤΗΣ

The bladder chart may look like this:

Ωρα	Ποσότητα ούρων	Παρατηρήσεις
5.00πμ	250mls	
7.30πμ	70mls	
9.15πμ	160mls	

Στις παρατηρήσεις, μπορείτε να σημειώσετε οποιοσδήποτε διαρροές που είχατε (όπως «είχα μια μικρή διαρροή καθοδόν προς την τουαλέτα») ή άλλα προβλήματα (όπως «κάψιμο» ή « πόνο»).

Για να μετρήσετε την ποσότητα των ούρων που ουρήσατε, βάλτε ένα δοχείο (όπως ένα πλαστικό δοχείο παγωτού) στη λεκάνη της τουαλέτας. Τώρα καθίστε στην τουαλέτα και χαλαρώστε, με τα πόδια σας στο πάτωμα. Ουρήστε μέσα στο δοχείο. Όταν τελειώσετε, μετρήστε τα ούρα βάζοντας τα μέσα σε μια κανάτα μέτρησης. Οι άνδρες μπορεί να προτιμούν να στέκονται και να ουρούν κατευθείαν μέσα στην κανάτα μέτρησης.

Οι απορροφητικές πάνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μάθετε πόσα ούρα διαρρέετε σε μια ή δύο ημέρες. Αυτό γίνεται με το να σας δώσουν στεγνές πάνες που έχουν ζυγιστεί σε μια πλαστική τσάντα. Όταν βγάξετε τη βρεγμένη σας πάνα τη βάζετε στην πλαστική τσάντα και τη ζυγίζετε. Εάν αφαιρέσετε το βάρος της στεγνής πάνας από το βάρος της βρεγμένης πάνας, μπορείτε να δείτε πόσα υγρά σας έχουν διαρρεύσει επειδή κάθε χιλιόλιτρο των ούρων ζυγίζει ένα γραμμάριο.

Όπως αυτό.

Βρεγμένη πάνα	400γρ.
Στεγνή πάνα	150γρ.
Διαφορά βάρους	250γρ.
Ποσότητα διαρροής	250γρ.

ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΘΑ ΔΙΑΡΚΗΣΕΙ;

Τα καλύτερα αποτελέσματα για σας μπορεί να τα επιτύχει ένας σύμβουλος εγκράτειας ή ένας φυσιοθεραπευτής σχεδιάζοντας για σας ένα πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας.

Οι επαγγελματίες αυτοί της υγείας μπορεί να εργάζονται σε ιδιωτικά ιατρεία ή μπορείτε να έλθετε σε επαφή μαζί τους μέσω των κοινοτικών υπηρεσιών υγείας και των δημόσιων νοσοκομείων, όπου η υπηρεσία είναι δωρεάν. Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας Εγκράτειας (Δωρεάν κλήση στο 1800 33 00 66) θα σας βοηθήσει εάν δεν είστε βέβαιοι πώς να βρείτε ένα στην περιοχή σας.

Τα περισσότερα προγράμματα διαρκούν περίπου τρεις μήνες και μπορείτε να έχετε συναντήσεις με το σύμβουλο εγκράτειας κάθε βδομάδα ή κάθε δύο βδομάδες. Θα σας διδάξουν τρόπους για να συγκρατείτε περισσότερη ποσότητα ούρων στην κύστη σας.



ΜΕΡΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ο σύμβουλος εγκράτειας θα σας διδάξει πως να χρησιμοποιείτε τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Οι μυς αυτοί στηρίζουν την κύστη και την ουρήθρα σας (το σωλήνα που φέρνει τα ούρα από την κύστη προς τα έξω) και σας βοηθούν να συγκρατείτε την αίσθηση της μεγάλης ανάγκης να ουρήσετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να συγκρατείστε μέχρι να φθάσετε στην τουαλέτα.

Με την πάροδο του χρόνου, θα μάθετε πώς να πίνετε περισσότερα υγρά, μέχρι να μπορείτε να πίνετε μεταξύ ενάμισι με δύο λίτρα (5 με 7 φλιτζάνια) κάθε 24 ώρες. Με τον τρόπο αυτό η κύστη σας θα μάθει σιγά - σιγά να τεντώνει για να συγκρατεί περισσότερα ούρα. Για να μπορείτε να κρατάτε λογαριασμό για το πόσο πίνετε κάθε ημέρα, θα πρέπει να ξέρετε πόσο χωράει το φλιτζάνι ή η κούπα σας. Τα φλιτζάνια μπορούν να χωρέσουν από 120 σε 180mls ενώ οι κούπες μπορούν να χωρέσουν 280 με 300mls ή περισσότερο.

Θα μάθετε επίσης πως η δυσκοιλιότητα και το ζόρισμα για να ενεργηθείτε μπορούν να τεντώσουν τους μυς του πυελικού σας εδάφους και να σας προκαλέσουν ανεπαρκή έλεγχο της κύστης. Για να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα, θα πρέπει να τρώτε δύο φρούτα και πέντε λαχανικά κάθε ημέρα και επίσης πλούσιο σε ίνες ψωμί. Τα αναψυκτικά ή τα ποτά με καφεΐνη (σοκολάτα, κόλα, τσάι και καφές) μπορούν να δημιουργήσουν διαταραχές στην κύστη σας με αποτέλεσμα να είναι πιο δύσκολο για σας να συγκρατηθείτε. Θα μάθετε ποια ποτά μπορείτε να διαλέγετε για να μη ενοχλείτε η κύστη σας.

ΘΑ ΥΠΑΡΞΟΥΝ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΕΙΣ;

Μην ανησυχείτε για τις μικρές από ημέρα σε ημέρα αλλαγές στον έλεγχο της κύστης σας - αυτές είναι φυσιολογικές. Ο καθένας που κάνει ένα πρόγραμμα εκγύμνασης της κύστης μπορεί να έχει επιδεινώσεις, όπου τα συμπτώματα να φαίνονται χειρότερα. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν:

- είστε κουρασμένοι ή εξασθετισμένοι,
- έχετε λοίμωξη στην κύστη (δείτε το γιατρό σας αμέσως),
- είστε στενοχωρημένοι ή αγχωμένοι,
- βρέχει συνέχεια, έχει ανέμους ή κρύο, ή
- είστε άρρωστοι (όπως με κρύωμα ή γρίπη).

Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, μην αποθαρρυνθείτε. Παραμείνετε θετικοί και συνεχίστε την προσπάθειά σας.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Δεν είστε μόνοι. Ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης μπορεί να θεραπευτεί ή να έχει καλή διαχείριση με τη σωστή αγωγή. Αν δεν κάνετε τίποτα μπορεί να χειροτερέψει.

Καλέστε τους ειδικευμένους Σύμβουλους στην Εθνική Γραμμή Βοηθείας Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας μπορεί να κανονίσει διερμηνέα μέσω της Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων (TIS). Παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 13 14 50, Δευτέρα ως Παρασκευή και ζητήστε τη Γραμμή Βοήθειας.

Η εκγύμναση της κύστης μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της κύστης.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.