



A húgyhólyag megerősítésnek a célja az, hogy segítsen Önnek abban, hogy jobb legyen a vizeletvisszatartása. Ezt elérheti a húgyhólyagjának arra irányuló megerősítésével, hogy az szivárgás nélkül több vizeletet tároljon, vagy anélkül, hogy sürgősen pisilnie kellene. Így Ön időben oda tud érné a vécére .

## MIKOR ALKALMAZHATÓ A HÚGYHÓLYAG MEGERŐSÍTÉSÉRE SZÓLÓ PROGRAM?

Ha Ön ezt a szórólapot olvassa, akkor lehet, hogy Önnek vannak vizeletvisszatartási problémái. Lehet, hogy gyakran megy vécére, és nehéz a pisilést addig visszatartania, amíg oda nem ér. Lehet, hogy néha becsurog a pisi miközben útban van a vécé felé. Ha elmegy az orvosához vagy egy kontinencia tanácsadóhoz, akkor kezdetnek Önnel egy húgyhólyagerősítő programot azért, hogy segítsenek Önnek a jobb vizeletvisszatartásban. Ha nem tesz semmit ezzel kapcsolatban, akkor az rosszabbodhat.

A rossz vizeletvisszatartás előfordulhat olyan egészségi problémák miatt, mint a szélhűdés, a megdagadt prosztatamirigy vagy Parkinson-kór miatt, vagy egyszerűen csak hosszú ideig tartó rossz pisilési szokások miatt. Vannak olyanok, akiknél az oka nem ismert.

## MIK A NORMÁLIS VIZELÉSI SZOKÁSOK?

Normálisan az ember naponta (24 óra alatt) ötször vagy hatszor pisil, ha másfél vagy két liter folyadékot (5-7 pohárral) iszik a nap folyamán. Az ember rendszerint pisil, amikor reggel felkel, háromszor napközben és mielőtt este lefekszik. Ahogy az ember öregszik, ez a rend megváltozhat. Idősebb embereknél több vizelet termelődik éjszaka, ezért nekik gyakrabban kell pisilniük éjszaka mint nappal.

Egy egészséges húgyhólyag körülbelül másfél vagy két csészényi (300-400ml) vizeletet tud tárolni, amikor az ember napközben mozog, és négy csészényit (800ml) éjszaka, mielőtt pisilnie kell.

## A HÚGYHÓLYAGERŐSÍTŐ PROGRAM

Az orvosa vagy az kontinencia tanácsadója arra fogja kérni, hogy töltsön ki egy pisilési táblázatot. Ezt úgy kell csinálni, hogy minden alkalommal, amikor pisil, felírja a dátumot, az időpontot és azt, hogy mennyit pisilt. Néhány napig kell ezt csinálnia azért, hogy megtudja, hogy mennyit tárol a húgyhólyagja és milyen gyakran kell pisilnie.

A vizelési táblázat így nézhet ki:

Időpont	Vizelet mennyisége	Megjegyzés
5.00	250ml	
7.30	70ml	
9.15	160ml	

A megjegyzés alá felírhatja, hogy volt-e szivárgás (mint “volt kis szivárgás a vécé felé menet) vagy felírhat egyéb problémát (mint “ég” vagy “fájdalom”).

A kieresztett vizelet megméréséhez tegyen egy tartályt (mint például fagyaltos dobozt) a vécészébe. Aztán üljön a vécére és lazítson úgy el, hogy a lába a padlón van. Eressze a vizeletét a tartályba. Amikor kész, öntse egy mérőkorsóba a vizeletet azért, hogy azt megmérje. A férfiak állva egyenesen a mérőkorsóba vizelhetnek.

Felszívóképes betétet lehet használni arra, hogy kiderüljön az, hogy mennyi vizelet szivárog ki egy-két nap alatt. Ezt megtudhatja úgy, ha megméri egy műanyagzacskóban egy száraz betétet, majd egy műanyagzacskóban a nedves betétet, utána levonja a száraz betét súlyát a nedves betét súlyából. Meglátja, hogy mennyi csurgott be, mivel minden gramm egyenlő egy milliliterrel.

Így:

Vizes alátét	400 gramm
Száraz alátét	150 gramm
Súlykülönbség	250 gramm
<b>Szivárgás mennyisége</b>	<b>250 ml</b>

## KI SEGÍT MAJD ÖNNEK A HÚGYHÓLYAG MEGERŐSÍTÉSÉNÉL ÉS AZ MENNYI IDŐBE FOG TELNI?

Egy kontinencia tanácsadó vagy fizioterapeuta tudja Önnél a legjobb eredményt elérni azzal, hogy az Ön igényének megfelelő programot alakít ki.

Ezek az egészségügyi szakemberek lehetnek önállóak, vagy pedig közösségi egészségügyi szolgálatokon vagy állami kórházakon keresztül lehet őket elérni, ahol a szolgálat ingyenes. Az Országos kontinencia Telefonos Segélyszolgálat National Continence Helpline ) (Freecall 1800 33 00 66) fog Önnek segíteni, ha nem tudja, hogy az Ön körzetében hol talál ilyet.

A legtöbb program körülbelül három hónapig tart, és az kontinencia tanácsadójával hetente vagy kéthetente valószínűleg találkozni fog. Megtanítják majd Önnek, hogy miként tud több vizeletet megtartani a húgyhólyagjában.



## NÉHÁNY HASZNOS DOLOG, AMIT MEGTANUL MAJD A PROGRAMBÓL

Az kontinencia tanácsadó meg fogja Önnek tanítani azt, hogy hogy kell a medencealapizmait használnia. Ezek az izmok támasztják alá a húgyhólyagját és a húgycsővét (a csövet, ami kivezeti a vizeletet a húgyhólyagból), és segítenek visszatartani az erős belső pisilési ingert. Ez segít abban, hogy visszatartsa a vizeletet addig, amíg a vécére nem ér.

Idővel meg fogja tanulni azt, hogy hogyan igyon többet, amíg minden 24 órában meg nem tud inni másfél vagy két litert (5-7 csészényit). Ezzel a módszerrel a húgyhólyagja lassan megtanul kitágulni annak érdekében, hogy több vizeletet tudjon tárolni. Ahhoz, hogy követni tudja azt, hogy mennyit iszik naponta, tudnia kell, hogy mennyi fér a csészéjébe vagy bögréjébe. Egy csészébe 120-180 ml fér, amíg egy bögrébe 280-300 ml fér vagy annál több.

Azt is meg fogja tanulni, hogy a székrekedés és a széklet erőltetése hogyan tágítja ki a medencealapizmokat és okoz rossz vizeletvisszatartást. A székrekedés elkerülés érdekében minden nap egyen meg legalább két darab gyümölcsöt és öt adag zöldséget, valamint rostos kenyeret. Szénsavas vagy koffeinos italok (kakaó, kola és kávé) megzavarhatják a húgyhólyagot, és megnehezítik a visszatartást. Meg fogja tanulni azt, hogy milyen italokat válasszon annak érdekében, hogy az ne zavarja meg a húgyhólyagját.

## LESZ-E VISSZAESÉS?

Ne aggódjon, ha napról napra kisebb változás van a vizeletvisszatartásában – ez normális. Visszaesés előfordulhat bárkinél, aki a húgyhólyagerősítési programon van, amikor is a tünetek ismét rosszabbnak tűnhetnek. Ez előfordulhat, amikor

- Ön fáradt vagy kimerült;
- húgyhólyagfertőzése van (menjen azonnal orvoshoz);
- valami aggasztja vagy idegesíti;
- az időjárás esős, szeles vagy hideg; vagy
- Ön beteg (mint megfázott vagy influenzás).

Ha ez előfordul, ne csüggedjen el! Maradjon pozitív és próbálkozzon tovább!

---

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

---

Nincs egyedül. A rossz vizeletvisszatartás gyógyítható vagy a megfelelő kezeléssel jobban oda lehet rá figyelni. Ha nem tesz semmit, akkor az rosszabbodhat.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálat elintézhethet tolmácsot a Telefonos Tolmács Szolgálaton (TIS) keresztül. Kérjük hívja a 13 14 50-es számot hétfőtől péntekig és kérje a Telefonos Segélyszolgálatot.

### **A húgyhólyagerősítés segíthet a vizeletvisszatartásnál.**

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

