



Celem ćwiczenia pęcherza jest dopomożenie ci w osiągnięciu lepszej kontroli nad pęcherzem. Robi się to przez ćwiczenie twojego pęcherza w utrzymywaniu większej ilości moczu bez wycieków lub naglącej potrzeby oddawania moczu, żebyś mógł zdążyć do toalety.

KIEDY STOSUJE SIĘ PROGRAM ĆWICZEŃ PĘCHERZA?

Jeśli czytasz tę ulotkę, to znaczy, że możesz mieć problemy z kontrolowaniem pęcherza. Możesz musieć chodzić często do toalety i trudno jest ci utrzymać mocz przed dojściem tam. Czasami możesz gubić mocz po drodze do toalety. Jeśli zgłosisz się do lekarza lub doradcy w sprawach trzymania moczu, będą mogli oni zalecić ci program ćwiczenia pęcherza, by pomóc ci w lepszej kontroli nad nim. Jeśli nie będziesz robić nic w tej sprawie, twój stan może się pogorszyć.

Słabe kontrolowanie pęcherza może być wynikiem problemów zdrowotnych, takich jak udar, powiększony gruczoł krokowy lub choroba Parkinsona, albo też ze względu na słabe zwyczaje dbałości o pęcherz w długim okresie czasu. W przypadku niektórych osób przyczyna nie jest znana.

JAKIE SĄ NORMALNE ZWYCZAJE DBAŁOŚCI O PĘCHERZ?

Oddawanie moczu pięć do sześciu razy dziennie (w okresie 24 godzin) – jeśli pijesz około półtora litra (5 do 7 szklanek) płynów w ciągu dnia – jest normalne. Pęcherz opróżnia się zazwyczaj po wstaniu z łóżka rano, trzy razy w ciągu dnia i przed pójściem spać wieczorem. Ludzie starsi wytwarzają więcej moczu w nocy i dlatego muszą oddawać częściej mocz w nocy niż w dzień.

Zdrowy pęcherz może utrzymać około półtora filiżanki moczu (300 do 400 ml) w ciągu dnia, kiedy się poruszasz, oraz około czterech kubków (800 ml) w nocy, zanim musisz oddać mocz.

PROGRAM ĆWICZENIA PĘCHERZA

Twój lekarz lub doradca w sprawach trzymania moczu poproszą cię o wypełnienie tabeli czynności pęcherza. W tym celu, za każdym razem, kiedy oddasz mocz, zapiszesz datę i godzinę oraz ilość oddanego moczu. Będziesz proszony o robienie tego przez kilka dni, by dowiedzieć się, jaka jest pojemność twojego pęcherza i jak często musisz go opróżniać.

17 ĆWICZENIE PĘCHERZA

Tabela czynności pęcherza może wyglądać następująco:

Godzina	Uływ czasu	Uwagi
5.00	250ml	
7.30	70ml	
9.15	160ml	

W miejscu na uwagi możesz zapisać wszelkie wycieki, jakie miałeś (np. „niewielki wyciek w drodze do toalety”) lub inne problemy (jak np. „pieczenie” albo „ból”).

W celu zmierzenia ilości oddawanego moczu, wstaw pojemnik (taki, jak pudełko na lody) do muszli klozetowej. Teraz usiądź na sedesie i rozluźnij się, trzymając stopy na podłodze. Oddaj mocz do pojemnika. Po zakończeniu, zmierz ilość moczu wlewając go do dzbanka z miarką. Mężczyźni mogą zechcieć stać i oddawać mocz bezpośrednio do dzbanka z miarką.

Do obliczenia, ile moczu zgubisz w ciągu dnia lub dwóch, można użyć wsiąkliwych pieluch. Możesz to zrobić, ważąc suchą pieluchę w torebce plastikowej, a następnie ważąc mokrą pieluchę w plastikowej torebce i odejmując wagę suchej pieluchy od mokrej. Możesz stwierdzić, ile moczu zgubiłeś, ponieważ każdy gram równa się jednemu mililitrowi.

W ten sposób:

Mokra pielucha	400 gram
Sucha pielucha	150 gram
Różnica w wadze	250 gram
Ilość popuszczona	250 ml

KTO MI POMOŻE W PROGRAMIE ĆWICZEŃ PĘCHERZA I JAK DŁUGO TO ZAJMIE?

Doradca w sprawach trzymania moczu lub fizjoterapeuta może uzyskać dla ciebie najlepsze wyniki przygotowując program, który odpowiada twoim potrzebom.

Ci pracownicy służby zdrowia mogą prowadzić prywatne praktyki lub można się z nimi skontaktować za pośrednictwem środowiskowych służb zdrowia i szpitali państwowych, gdzie usługa ta jest bezpłatna. Krajowa Infolinia ds. Trzymania Moczu lub Stolca (numer bezpłatny 1800 33 00 66) pomoże ci, jeśli nie jesteś pewien, jak znaleźć takiego pracownika w twojej okolicy.

Większość programów trwa około trzech miesięcy i w tym czasie możesz mieć spotkania ze swoim doradcą w sprawach trzymania moczu, co tydzień lub co dwa tygodnie. Nauczą cię oni sposobów zatrzymywania większej ilości w swoim pęcherzu.



17 ĆWICZENIE PĘCHERZA

KILKA POMOCNYCH RZECZY, KTÓRE WYNIESIESZ Z TEGO PROGRAMU

Doradca w sprawach trzymania moczu nauczy cię, jak używać mięśni dna miednicy. Mięśnie te podtrzymują pęcherz i cewkę moczową (rurkę, która przenosi mocz z pęcherza na zewnątrz) oraz pomagają ci zapanować nad silną potrzebą oddania moczu. Pozwoli ci to zatrzymać go do czasu dojścia do toalety.

Z czasem nauczysz się, jak pić więcej, aż do chwili, kiedy będziesz pić od jednego do dwóch litrów (5 do 7 filiżanek) w okresie 24 godzin. W ten sposób twój pęcherz będzie stopniowo uczył się mieścić więcej moczu. By pomóc ci orientować się, ile pijesz każdego dnia, będziesz musiał wiedzieć, ile płynu mieści twoja filiżanka lub kubek. Filiżanka może pomieścić od 120 do 180 ml, podczas gdy kubek mieści na ogół 280 do 300 ml, lub więcej.

Nauczysz się również, jak zaparcia i natężanie się w celu oddania stolca mogą rozciągnąć twoje mięśnie dna miednicy i wywołać słabą kontrolę nad pęcherzem. Żeby unikać zaparcia, musisz jeść co najmniej dwa owoce i pięć porcji jarzyn każdego dnia, jak również jeść chleb bogaty w błonnik. Napoje gazowane oraz zawierające kofeinę (kakao, kola, herbata i kawa) mogą rozregulować pęcherz i utrudnić ci wstrzymywanie moczu. Nauczysz się, które napoje należy pić, żeby nie rozregulowywać sobie pęcherza.

CZY MOŻE NASTĄPIĆ JAKIEŚ POGORSZENIE?

Nie przejmuj się niewielkimi zmianami z dnia na dzień w twoim kontrolowaniu pęcherza. Są one normalne. Każdy, kto przechodzi program ćwiczenia pęcherza może odczuwać pogorszenia, kiedy objawy wydają się powracać. Może tak być, kiedy:

- jesteś zmęczony lub wyczerpany;
- masz zakażenie pęcherza (natychmiast udaj się do lekarza);
- martwisz się lub jesteś zestresowany;
- pogoda jest deszczowa, wietrzna lub zimna; lub
- jesteś chory (np. przeziębiony lub z grypą).

Jeśli tak się stanie, nie trać ducha. Zachowaj optymizm i próbuj dalej.



17 ĆWICZENIE PĘCHERZA

SZUKAJ POMOCY

Nie jesteś sam. Słaba kontrola pęcherza może zostać wyleczona lub można sobie z nią poradzić przy pomocy właściwego leczenia. Jeśli nic nie zrobisz, może się to pogorszyć.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatną:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową www.bladderbowel.gov.au

Infolinia może zorganizować tłumacza za pośrednictwem Telefonicznej Służby Tłumaczy (TIS). Prosimy zadzwonić pod numer 13 14 50 od poniedziałku do piątku i poprosić o połączenie z Infolinią.

Ćwiczenie pęcherza może pomóc ci lepiej kontrolować pęcherz.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

