



17 ВЕЖБЕ ЗА БЕШИКУ

Циљ вежбања бешике је да се побољша контрола бешике. То се ради тако што се бешика вежба да задржи већу количину мокраће, без цурења или превеликог нагона за мокрењем, да бисте могли да стигнете до тоалета на време.

КАДА СЕ КОРИСТИ ПРОГРАМ ЗА ВЕЖБАЊЕ БЕШИКЕ?

Ако читате ову брошуру, можда имате неке проблеме са контролисањем бешике. Можда идете у тоалет често и можда вам је тешко да издржите док не стигнете до тоалета. Понекад можда долази до цурења мокраће док не стигнете до тоалета. Ако одете код свог лекара или саветника за инконтиненцију, они ће моћи да вас укључе у програм вежбања бешике који ће вам помоћи да је боље контролишете. Ако ништа не предузмете, стање може да се погорша.

Слабу контролу бешике могу да проузрокују здравствени проблеми, као што су мождани удар, повећана простата или Паркинсонова болест, или једноставно због дугогодишњих лоших навика које се тичу мокрења. Код неких особа узрок је непознат.

ШТА СЕ СМАТРА НОРМАЛНИМ НАВИКАМА МОКРЕЊА?

Нормално је да мокрите пет до шест пута на дан (период од 24 сата) ако попијете између литар и по и два литра течности (5 до 7 чаша) у току дана. Уобичајено је да се бешика празни када особа устане из кревета ујутру, три пута преко дана и пре одласка на спавање увече. До промене ове рутине може да дође како особа стари. Старији људи стварају више мокраће у току ноћи, тако да морају да мокре више пута ноћу него дању.

Здрава бешика може да држи око једну и по до две чаше мокраће (300 до 400 мл) док сте активни током дана и око четири чаше (800 мл) у току ноћи, пре него што ћете морати да мокрите.

ПРОГРАМ ВЕЖБАЊА БЕШИКЕ

Ваш лекар или саветник за инконтиненцију ће вас замолити да водите дневник мокрења. Да бисте то урадили, сваки пут када мокрите упишите датум и време, као и количину излучене мокраће. Дневник ћете морати да водите неколико дана да бисте сазнали колико мокраће може да држи ваша бешика и колико често морате да је празните.

Дневник мокрења може да изгледа овако:

Време	Количина излучене мокраће	Белешке
5.00 ујутру	250 мл	
7.30 ујутру	70 мл	
9.15 ујутру	160 мл	

У делу за белешке можете да упишете сваки случај цурења (нпр. “мало је цурело до тоалета”) или друге проблеме (нпр. “пецкало” или “болело”).

Да бисте измерили количину излучене мокраће, ставите посуду (нпр. посуду од сладоледа) у тоалет. Затим, седите на тоалет и опустите се, са ногама на поду. Обавите мокрење у посуду. Када завршите, измерите мокраћу тако што ћете је пресути у посуду за мерење. Мушкарци ће можда желети да стоје и да мокре директно у посуду за мерење.

Упијајући улошци могу да се користе да би се израчунало колико мокраће исцури током једног или два дана. То се ради тако што вам се дају суви улошци чија тежина је измерена у пластичној кеси. Када мокар уложак замените, ставите га у пластичну кесу и измерите тежину. Ако одузмете тежину сувог улошка од тежине мокрог улошка моћи ћете да видите колико мокраће је исцурело, јер један милилитар мокраће је једнак једном граму.

Пример:

Мокар уложак	400 грама
Сув уложак	150 грама
Разлика у тежини	250 грама
Количина која је исцурела	250 мл

КО ЋЕ ВАМ ПОМОЋИ СА ПРОГРАМОМ ВЕЖБАЊА БЕШИКЕ И КОЛИКО ДУГО ЋЕ ТО ТРАЈАТИ?

Саветник за инконтиненцију или физиотерапеут може да направи програм који ће одговарати вашим потребама и дати најбоље резултате.

Ови здравствени радници могу да раде у приватним ординацијама или по уговору у друштвеним здравственим службама или државним болницама где су њихове услуге бесплатне. Национална саветодавна служба за особе које пате од инконтиненције (National Continence Helpline) (Бесплатан позив 1800 33 00 66) ће вам помоћи ако нисте сигурни како да нађете тог здравственог радника у вашем крају.

Већина програма траје око три месеца, а ви ћете се можда састајати са саветником за инконтиненцију сваке недеље или сваке друге недеље. Он/она ће вас научити како да задржите више мокраће у својој бешици.

17 ВЕЖБЕ ЗА БЕШИКУ

НЕКЕ КОРИСНЕ СТВАРИ КОЈЕ ЋЕТЕ НАУЧИТИ У ТОКУ ПРОГРАМА

Саветник за инконтиненцију ће вас научити како да користите мишиће дна карлице. Мишићи пружају потпору вашој бешици и мокраћној цеви (цев која одводи мокраћу из бешике) и помажу да се задржи јак нагон за мокрењем. То ће вам омогућити да издржите док не стигнете до тоалета.

С временом ћете научити како да пијете више текућине, док не будете могли да попијете између литар и по и два литра (5 до 7 чаша) сваких 24 сата. На овај начин ваша бешика ће почети полако да се шири и држи више мокраће. Да бисте могли да пратите колико текућине попијете сваки дан, треба да знате садржај чаше или бокала. Чаше могу да садрже од 120 до 180 мл, а бокали од 280 до 300 мл или више.

Такође ћете научити како затвор и напрезање приликом вршења велике нужде могу да истегну мишиће дна карлице и ослабе контролу бешике. Да бисте избегли затвор, треба да једете најмање два комада воћа и пет порција поврћа сваки дан, као и хлеб са високим садржајем влакана. Газирана пића или она која садрже кофеин (чоколада, кола, чај и кафа) могу да поремете рад бешике и да вам отежају да издржите. Научићете која пића да узимате, како не бисте пореметили рад бешике.

ДА ЛИ ЋЕ БИТИ ИКАКВИХ СМЕТЊИ?

Немојте да се бринете ако дође до мањих промена у контролисању бешике из дана у дан – то је нормално. Свако ко учествује у програму вежбања бешике може да има сметње, када изгледа да су се симптоми погоршали. До тога може да дође ако:

- сте уморни или исцрпљени;
- имате инфекцију бешике (одмах идите код лекара);
- забринути сте или сте под стресом;
- је време кишовито, ветровито или хладно; или
- сте болесни (у случају прехладе или грипа).

Ако се то деси, немојте да се обесхрабрите. Будите позитивни и наставите са програмом.



17 ВЕЖБЕ ЗА БЕШИКУ

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Нисте сами. Проблеми са контролисањем бешике могу да се излече или боље контролишу са одговарајућим лечењем. Ако ништа не предузмете, стање може да се погорша.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) бесплатно преко National Continence Helpline:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба може да ангажује тумача преко Телефонске службе тумача (Telephone Interpreter Service (TIS)). Молимо вас да позовете 13 14 50 од понедељка до петка и тражите Саветодавну службу (Helpline).

Вежбе за бешику могу да побољшају контролу бешике.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

