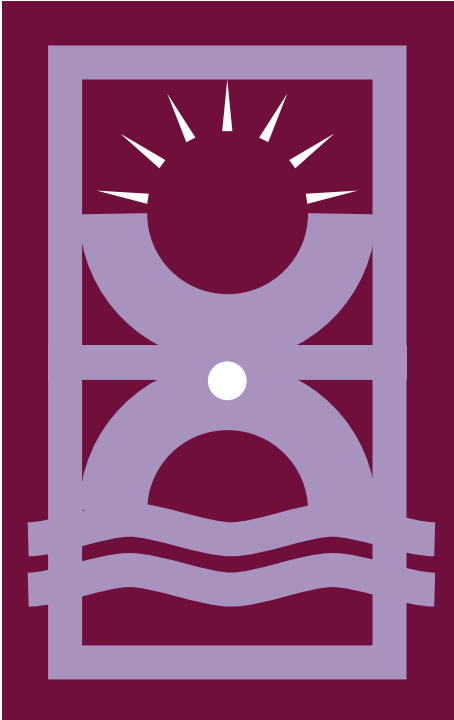




Εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης



Τι θεωρείται φυσιολογική συνήθεια ούρησης;

Είναι φυσιολογικό για έναν ενήλικο, που πίνει μια λογική ποσότητα υγρών, να ουρεί ένα με δύο γεμάτα ποτήρια ούρα (μεταξύ 200-500 χιλιοστόλιτρων) κάθε φορά που πηγαίνει στην τουαλέτα για να ουρήσει. Είναι επίσης φυσιολογικό να ουρεί κάποιος 4-6 φορές την ημέρα και πότε-πότε μια φορά τη νύχτα.

Καθώς γερνάμε, η χωρητικότητα της κύστης μας μπορεί να μικραίνει λίγο, με αποτέλεσμα να θέλουμε να ουρούμε λίγο πιο συχνά (6-8 φορές το 24ωρο, που περιλαμβάνει και μια ή δυο φορές τη νύχτα).

Πότε χρησιμοποιείται πρόγραμμα εκπαίδευσης της κύστης;

Η εκπαίδευση της κύστης είναι μια θεραπεία για ανθρώπους που υποφέρουν από έντονη και επείγουσα ανάγκη να ουρούν μικρές ποσότητες ούρων πιο συχνά απ' το κανονικό και που μερικές φορές μπορεί να έχουν ακράτεια (διαρροή ούρων) που σχετίζεται

με την αίσθηση επείγουσας ανάγκης.

Αυτό συμβαίνει όταν η κύστη είναι πολύ ευαίσθητη και υπερλειτουργεί επιτρέποντας λίγο ή καθόλου χρόνο από τη στιγμή που αισθάνεται κανείς ότι πρέπει να τρέξει στην τουαλέτα μέχρι να ουρήσει.

Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να οφείλονται σε παθήσεις όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο, ο διογκωμένος προστάτης, η νόσος του Πάρκινσον (εκαφυλιστική διαταραχή του εγκεφάλου με συμπτώματα μυϊκής δυσκαμψίας, αδυναμίας και τρεμούλα) ή απλώς να είναι το αποτέλεσμα μακροχρόνιου ιστορικού κακών συνθηκών ούρησης. Για πολλούς όμως ανθρώπους δεν μπορεί να προσδιοριστεί φανερή αιτία.

Αν πάντα διψάτε και πρέπει να ουρείτε συχνά, αναφέρετέ το στο γιατρό σας για να ελέγξει μήπως έχετε διαβήτη (σάκχαρο).

Οι πρακτικές συμβουλές και στήριξη σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος μπορούν να βοηθήσουν και, για ορισμένα άτομα, είναι απαραίτητες ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

(Συμβουλευτείτε το πίσω μέρος αυτού του φυλλαδίου για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με υπηρεσίες και άλλο υλικό για την ακράτεια).

Τι είναι η εκπαίδευση της κύστης;

Σκοπός της εκπαίδευσης της κύστης είναι να βελτιωθεί ο έλεγχος της κύστης και ν' αυξηθεί η ποσότητα των ούρων που μπορεί να κρατήσει η κύστη χωρίς να δημιουργείται η αίσθηση επείγουσας ανάγκης ή να διαρρέουν τα ούρα.

Το πρόγραμμα μαθαίνει στα άτομα να αντέχουν περισσότερο μεταξύ των επισκέψεων στην τουαλέτα. Όταν η κύστη είναι υπερευαίσθητη ή υπερλειτουργεί, το να μάθει κανείς να "κρατιέται" μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή αλλά για πολλούς γίνεται πιο εύκολο με την εξάσκηση.



Bladder Training

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης της κύστης

Ένας χρήσιμος τρόπος να μετράτε την πρόοδό σας είναι να μεταχειριστείτε έναν πίνακα για την κύστη ή ημερολόγιο. Αν ο γιατρός σας ή ο σύμβουλος για την ακράτεια δεν σας έχει δώσει έτοιμο πίνακα μπορείτε να φτιάξετε ένα μόνος/η σας ακολουθώντας το παρακάτω παράδειγμα.

Ωρα	Ποσότητα ούρων	Διαρροή
5.00πμ	200ml	Υγρό εσώρουχο
7.30πμ	70ml	Μούσκεμα
9.15πμ	160ml	Στεγνό εσώρουχο

Το πρώτο βήμα

Αρχίστε να συμπληρώνετε τον πίνακα κύστης για 2-4 μέρες (περιλαμβανομένης και της νύχτας)

Κάθε φορά που ουρείτε:

- Σημειώνετε την ώρα που ουρήσατε και την ποσότητα των ούρων.
- Σημειώνετε οποιαδήποτε επεισόδια τυχαίας απώλειας ούρων.

Τις επόμενες εβδομάδες

- Προσπαθήστε να αυξήσετε βαθμιαία το χρονικό διάστημα ανάμεσα στις επισκέψεις σας στην τουαλέτα.
- Κάθε φορά που νοιώθετε έντονη και επείγουσα ανάγκη να πάτε στην τουαλέτα, προσπαθήστε να κρατηθείτε ακόμα μερικά λεπτά.
- Αν ξυπνάτε τη νύχτα με μια έντονη επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα, είναι λογικό να πάτε και να ουρήσετε αμέσως (εκτός αν σας έχουν συμβουλέψει διαφορετικά). Καθώς καλύτερεύετε μέρα με τη μέρα θ' αποκτήσετε αυτοπεποίθηση για να εφαρμόζετε αυτό το πρόγραμμα ακόμα και τη νύχτα.

Μερικές χρήσιμες συμβουλές

- Όταν σας έρχεται έντονη και επείγουσα ανάγκη να ουρήσετε, μπορεί να σας βοηθήσει αν καθίσετε κάτω και προσπαθήσετε να βγάλετε από το μυαλό σας την ιδέα να πάτε στην τουαλέτα.
- Όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα, περπατάτε, μην τρέχετε.
- Αποφεύγετε να πηγαίνετε στην τουαλέτα "για καλό και για κακό".
- Πίνετε 6-8 ποτήρια υγρά την ημέρα εκτός αν σας συμβουλέψει διαφορετικά ο γιατρός σας.
- Ελαττώστε τα ποτά και ροφήματα που ερεθίζουν την κύστη, για παράδειγμα, τον καφέ, τα αναψυκτικά με κόλα, το αλκοόλ.
- Αποκτήστε και τηρείτε καλές συνήθειες κένωσης του εντέρου πηγαίνοντας ταχτικά στην τουαλέτα για να ενεργηθείτε και αποφεύγοντας τη δυσκοιλιότητα επειδή αυτό μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία της κύστης.
- Κάνετε τις ασκήσεις για το πυελικό σας έδαφος (τη βάση της λεκάνης) - αυτό θα σας δώσει αυτοπεποίθηση να κρατήσετε (βλ.τα φυλλάδια "Ασκήσεις πυελικού εδάφους" σ' αυτή τη σειρά).



Θα παρουσιαστούν αποτυχίες;

Μην ανησυχείτε για τυχόν μικρές αποκλίσεις στις συνήθειες της κύστης σας από μέρα σε μέρα - αυτά είναι φυσιολογικά για τον καθένα. Ωστόσο, όταν αρχίζει κανείς ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης της κύστης μπορεί να έχει ορισμένες αναποδιές όπως όταν φαίνεται καμιά φορά πως τα συμπτώματα χειροτερεύουν. Αυτό μπορεί να συμβεί:

- όταν είστε κουρασμένοι ή εξαντλημένοι
- κατά τη διάρκεια μιας μόλυνσης της ουροφόρου οδού (δείτε αμέσως το γιατρό σας)
- σε περιόδους άγχους ή συναισθηματικού στρες (στενοχώριας)
- όταν ο καιρός είναι βροχερός, φυσάει ή κάνει κρύο ή
- όταν είστε άρρωστοι π.χ. με γρίπη ή κρυολόγημα.

Αν συμβεί κάτι τέτοιο, μην αποθαρρύνεστε. Διατηρήστε την αισιοδοξία σας και συνεχίστε τις προσπάθειες.

Τι θα γίνει αν η εκπαίδευση της κύστης δε φέρει αποτελέσματα;

Αν μετά από 4-6 εβδομάδες, το πρόγραμμα δεν έχει βοηθήσει με τα προβλήματα της κύστης, ζητήστε βοήθεια. Τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται όταν συνεργαστείτε με ένα σύμβουλο για την ακράτεια ή φυσιοθεραπευτή που θα σχεδιάσει ειδικά για σας ένα ξεχωριστό πρόγραμμα.

Ζητήστε βοήθεια

Δεν είστε μόνος/η. Η ακράτεια μπορεί να θεραπευτεί οριστικά ή να ρυθμίζεται καλύτερα, αν γίνει θεραπευτική αγωγή.



Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

- Ο γιατρός σας.
- Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) με δωρεάν κλήση στο **1800 33 00 66**. (Από τη Γραμμή Βοήθειας μπορούν να διευθετήσουν εξυπηρέτηση από διεργημένα που θα σας βοηθήσει μέσω τηλεφώνου)
- Ο κοινοτικός ή υγειονομικός σας υπάλληλος ή φυσιοθεραπευτής
- Ειδικός σύμβουλος για την ακράτεια στα νοσοκομεία, κοινοτικά κέντρα υγείας, κλινικές για την ακράτεια ή Κέντρα Πληροφοριών ή Παραρτήματα του Ιδρύματος Εγκράτειας Αυστραλίας.

Διεργημένοι. Ορισμένες υπηρεσίες μπορούν να κανονίσουν διεργημένα (του ιδίου με σας φύλου, αν το προτιμάτε) χωρίς να σας κοστίζει τίποτε. Ρωτήστε γι' αυτό στη δική σας υπηρεσία.

Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες διεργημένα είναι πιο φθηνές και συχνά διατίθενται αμέσως. Για παράδειγμα, η Γραμμή Προτεραιότητας για Γιατρούς της Μεταφραστικής και Διεργηνευτικής Υπηρεσίας (TIS) παρέχει δωρεάν εξυπηρέτηση σε γιατρούς που θέλουν να μιλήσουν με τους ασθενείς τους που δεν μιλούν καλά Αγγλικά στα ιδιωτικά τους ιατρεία. Ο γιατρός σας μπορεί να κλείσει αυτή την υπηρεσία τηλεφωνώντας στον αριθμό 1300 131 450.

Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες από τα υπόλοιπα φυλλάδια σ' αυτή τη σειρά:

- Ακράτεια ούρων. Τι είναι;
- Καλές συνήθειες ούρησης για όλους
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για άντρες
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για γυναίκες
- Άνοια και ακράτεια ούρων
- Δυσκοιλιότητα και ακράτεια ούρων
- Προβλήματα της ουροδόχου κύστης και ο προστάτης
- Βοηθήματα και συσκευές για την ακράτεια
- Ακράτεια: Μύθοι και πραγματικότητα
- Τι είναι η αξιολόγηση εγκράτειας
- Οι δέκα πιο συχνές ερωτήσεις
- Μια σε κάθε τρεις γυναίκες που έκαναν ποτέ παιδί έχει ακράτεια ούρων
- Ακράτεια κοπράνων
- Χειρουργικές επεμβάσεις για την ακράτεια μυϊκής υπερέντασης στις γυναίκες

