



AKADEMISKA
SJUKHUSET

Uroterapeutens egenvårdsråd för kvinnor

Egenvård



Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på www.1177.se

Bäckenbottenmottagningen

018-611 56 80



Vänd sida för
att läsa mer!

Blåstömningsvanor

Vid lagom vätskeintag bildas sammanlagt cirka 12 - 20 dl urin per dygn. Mät dina urinnängder och se över dina tömningsvanor. Om du tömmer mindre än 12 dl per dygn behöver du dricka mer. Om du tömmer mer än 20 dl bör du minska på vätskeintaget. Det är normalt att tömma blåsan 5 - 7 gånger på dagen och 0 - 1 gång på natten. Med stigande ålder kan det behövas flera tömningar på natten. Undvik onödiga små tömningar. Blåsan ska klara att hålla 3 - 5 dl urin åtminstone någon gång varje dag. Töm blåsan regelbundet var tredje-fjärde timme på dagen om du dricker lagom. Töm oftare om du dricker mycket.

Vätskeintag

Drick cirka 15 - 20 dl per dygn. Om du ammar eller svettas mycket behöver du dricka mer men tänk på att all mat också innehåller vätska. Minska vid behov intaget av kaffe, te och läsk eftersom koffein och sötningsmedel verkar irriterande för blåsan och kan vara urindrivande. Drick och ät så lite som möjligt de sista timmarna före sänggående.

Blåstömningsteknik

Sitt stadigt och bekvämt på toaletten, lätt framåtlutad och med bra stöd för dina fötter. Sätt gärna upp fötterna på en fotpall. Slappna av och knip inte av urinstrålen. Ta dig god tid att tömma blåsan tills den känns tom. Undvik att trycka, pressa och krysta om det inte är helt nödvändigt. Vid svårigheter att tömma blåsan kan du prova dubbeltömning eller trippeltömning så här: Res dig upp efter tömningen, rör på dig, sätt dig på toaletten igen och töm en gång till. Upprepa vid behov.

Tarmtömning

Förstoppning och tarmtömningsbesvär ökar risken för att få framfall, urinläckage och svårigheter att tömma blåsan. Håll i gång tarmen med fysisk aktivitet, fiberrik kost och cirka 15 - 20 dl dryck per dygn. På apoteket finns receptfria mjukgörande mediciner för regelbunden användning samt små lavemang att ta vid behov. Ha en bra sittställning på toaletten. Slappna av och krysta försiktigt.

Hygien

Rätt torkteknik efter toalettbesök minskar risken för att få urinvägsinfektion. Var noga med att alltid torka framifrån och bakåt. Torka först framtill, ta nytt papper och torka sedan rent baktill. Undvik överdriven intimhygien. Tvätta underlivet en gång dagligen med vatten. Sära på blygdläpparna, duscha eller skölj framifrån och bakåt. Smörj gärna med lite olja före eller efter. Använd inte tvål och schampo i underlivet.

Slemhinnor

Torra slemhinnor i samband med amning samt vid klimakteriet och därefter ökar risken för att få besvär från slidan och de nedre urinvägarna. Använd gärna glidmedel vid samlag. Använd vid behov lokalt östrogen som finns receptfritt på apoteket, alternativt be din distriktsläkare eller privata gynekolog om recept. Prata med din läkare först om du tidigare haft bröst- eller gynekologisk cancer.

Bäckenbottenträning

Svaga muskler i bäckenbotten ökar risken för att få läckage och framfall. Kom i gång med daglig bäckenbottenträning och använd dina knipmuskler aktivt när de behövs. Knip emot så hårt du kan vid ökat buktryck, till exempel när du hostar, nyser, lyfter eller styrketränar. Använd ett långt knip om du blir akut kissnödig och behöver lugna blåsan. Undvik att knipa av urinstrålen när du kissar!

Övervikt

Övervikt belastar bäckenbotten och underlivsorganen, vilket ökar risken för att få läckage och framfall. Viktnedgång kan minska besvären. Se över dina matvanor och allt du dricker. Kom i gång med regelbunden fysisk aktivitet minst 30 minuter dagligen, gärna mer. Din distriktsköterska kan hjälpa dig med rådgivning. Kontakta dietist och fysioterapeut på vårdcentralen om du behöver mer hjälp.

Rökning

Rökning ökar risken för att få urinträngningar och blåscancer. Cirkulationen i hela underlivet försämras. Vid hosta utsätts bäckenbotten och underlivsorganen för extremt högt buktryck som ökar risken för att få läckage och framfall. Rökstopp rekommenderas. Sök hjälp på vårdcentralen vid behov.

Alkohol

Vid intag av alkohol påverkas hjärnans funktioner, vilket försämrar kontrollen och förmågan att hålla tätt. Samtidigt ökar produktionen av urin. Alkohol kan dessutom försvåra blåsans tömning.



1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se