Rådgivning om blåsa och tarm

Kost och vätskeintag

Mat och dryck kan vara urindrivande, som t.ex. kaffe, te och öl. Alltför lågt vätskeintag kan vara irriterande för blåsan och ge trängningar och illaluktande urin. För högt vätskeintag kan leda till onödigt kissande och medföra trängningar och i vissa fall även svårigheter att hinna till toaletten.

Tarmfunktion

Förstoppning och hård avföring kan medverka till urininkontinens, men kan även innebära svårighet att tömma blåsan. Kost, vätskeintag, motion och regelbundna toalettvanor har betydelse för tarmfunktionen.

Toalettvanor

Det är viktigt att toalettbesök sker i lugn och ro, inte för ofta och inte för sällan. Försök skapa regelbundna tider till toalettbesök.

Blåstömning

För den som sitter ner och tömmer urinblåsan är det viktigt att sitta stadigt och bekvämt, lätt framåtböjd, med stöd för låren och med benen lite lätt isär. För att få en så fullständig blåstömning som möjligt är det bra att ta god tid på sig och sitta kvar till dess blåsan känns helt tom. Män kan stå så länge urintömningen sker avspänt. Sängläge försvårar blåstömning! Vid svårighet att tömma urinblåsan kan dubbel- eller trippeltömning provas. Det innebär att efter avslutad tömning ställa sig upp, röra på sig, för att sedan sätta sig och kissa igen. Vid trippeltömning kan tillvägagångssättet upprepas ytterligare en gång inom 10 minuter.

Efterdropp hos män kan avhjälpas genom att ”mjölka” ut de sista urindropparna. Stryk med fingret längs urinröret med början under pungen. Efterdropp hos män kan avhjälpas genom att mannen med handen komprimerar urinröret från skrotum och fram. Även att knipa med bäckenbotten efter urinering kan medföra att urinröret töms.

Urinvägsinfektion kan ge trängningar. Det är viktigt att blåsan töms helt vid återkommande infektioner. Det är bra att tömma blåsan efter bad och samlag. Lokalt verkande östrogen till kvinnor efter menopaus kan minska risken för urinvägsinfektion.

Hygien

Överdriven intimhygien skadar slemhinnans skyddsfunktion och gör att infektioner lättare uppstår. Kvinnor bör tvätta underlivet framifrån och bakåt och män bör tvätta under förhuden. Tvätta med mild tvål, tvättkräm, olja eller enbart med vatten.

Övervikt
Ökat tryck på blåsa och bäckenbotten kan leda till urininkontinens. Sjuksköterska eller dietist kan vara ett stöd vid förändring av kost och motion.

Rökning
Kronisk hosta medför ökat tryck på blåsa och bäckenbotten, vilket kan leda till urininkontinens. Rökning kan påverka bårsslemhinnan och ge trängningar. Sjuksköterska kan vägleda vid rökavvänjning.

Alkohol påverkar hjärnans funktioner och försämrar därmed kontinensförmågan samtidigt som urinproduktionen ökar. Alkohol kan även utlösa urinstopp, det vill säga en oförmåga att tömma blåsan.

Kläder
Klädseln kan vara avgörande för om en person med rörelsehinder eller långsam motorisk funktion hinner få av sig kläderna vid toalettbesök.

Omgivning
Bostad, toalettens läge, möblering, belysning, familjesituation m.m. kan påverka förmågan att hinna till toaletten och klara av toalettbesöken. Sjuksköterskan kan ge råd och föreslå åtgärder samt förmedla kontakt med arbetsterapeut eller sjukgymnast.