

# Uroterapeutens egenvårdsråd för kvinnor

**Blåstömningssvanor:** Vid lagom vätskeintag bildas sammanlagt cirka 12 - 20 dl urin per dygn. Mät dina urinvolymer och se över dina stömningssvanor. Om du stömmer mindre än 12 dl per dygn behöver du dricka mer. Om du stömmer mer än 20 dl bör du minska på vätskeintaget. Det är normalt att stömma blåsan 5 - 7 gånger på dagen och 0 - 1 gång på natten. Med stigande ålder kan det behövas flera stömningar på natten. Undvik onödiga små stömningar. 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 på 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 stömma blåsan tills den känns tom. Undvik att trycka, pressa och krysta om det inte är helt nödvändigt. Vid svårigheter att stömma blåsan kan du prova dubbeltömning eller trippeltömning så här: Res dig upp efter stömningen, rör på dig, sätt dig på toaletten igen och stöm en gång till. Upprepa vid behov.

**Tarmstömning:** Förstoppning och tarmstömningssbesvär ökar risken för att få framfall, urinläckage och svårigheter att stömma 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 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 stömning.