

Blaastraining

Een gids voor vrouwen

1. Wat is blaastraining?
2. Hoe krijg ik weer blaascontrole?
3. Hoe kom van frequency afkomen?
4. Hoe van aandrang en aandrangsincontinentie afkomen?
5. Hoe succesvol is blaastraining?

Introductie

Veel vrouwen hebben blaasklachten op een of ander moment in hun leven. Drie van de meest voorkomende klachten zijn frequency, aandrang en aandrangsincontinentie. Frequency wil zeggen meer dan 7 keer per dag gaan plassen. Als je vaker dan 1 keer 's nachts opstaat om te plassen heet dit nocturie. Aandrang (urgency) is een plots overweldigend gevoel dat je NU DIRECT moet gaan plassen en als je urine verliest als je dit voelt heet dit aandrangsincontinentie.

Wat is blaastraining?

Blaastraining gaat over het afleren van slechte gewoontes, aanleren van goede gewoontes en u terug de controle geven, in plaats van uw blaas die u leven controleert. Onderzoek heeft aangetoond dat veel vrouwen vinden dat blaastraining frequency, aandrang en aandrangsincontinentie verminderd.

In che modo si ottiene di nuovo il controllo vescicale?

1. Blaastraining-programma's helpen u de tijd tussen toiletbezoeken te vergroten, helpen u het volume dat u blaas kan vasthouden te vergroten en helpen u het gevoel van aandrang te controleren wanneer uw blaas onnodig sametrekt. Blaastraining helpt u controle over uw blaas terug te winnen.
2. Een deel van blaastraining is het leren begrijpen van de signalen die uw blaas uw stuurt, naar welke signalen u moet luisteren en welke u kunt negeren. Een blaastrainings-programma zou u ook moeten leren herkennen wanneer uw blaas vol is en wanneer niet.
3. U blaas heeft er wellicht weken, maanden of jaren over gedaan zijn slechte gewoontes op te bouwen, dus u zal niet onmiddellijk uw blaascontrole terugkrijgen. Het zal tijd, toewijding en geduld vergen om uw blaas opnieuw goede gewoontes aan te leren. Wees aangemoedigd, de meeste mensen merken enige verbetering op binnen 2 weken, hoewel het 3 maanden of meer kan duren om blaascontrole terug te krijgen

Hoe van frequency anraken?

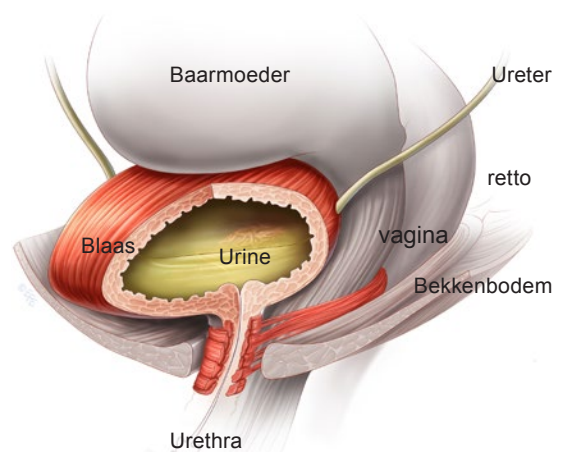
- A. Als u uw doel-tijd kunt ophouden, en u kunt dit gedurende 3-4 opeenvolgende dagen, verlegt u de tijd weer. Bouw de tijd tussen toiletbezoeken langzaam

op totdat u overdag om de 2-3 uur gaat.

- B. Als u uw doel-tijd kunt ophouden, en u kunt dit gedurende 3-4 opeenvolgende dagen, verlegt u de tijd weer. Bouw de tijd tussen toiletbezoeken langzaam op totdat u overdag om de 2-3 uur gaat.
- C. Probeer de toiletbezoeken die u doet 'voor de zekerheid' te verminderen. Stel u bijvoorbeeld de vraag of u echt elke keer moet gaan voordat u uw huis verlaat – als u pas 20 minuten ervoor bent geweest, hoeft dit misschien niet. Een normale blaas kan zonder probleem 400 ml bevatten, dit is bijna 2 bekertjes.

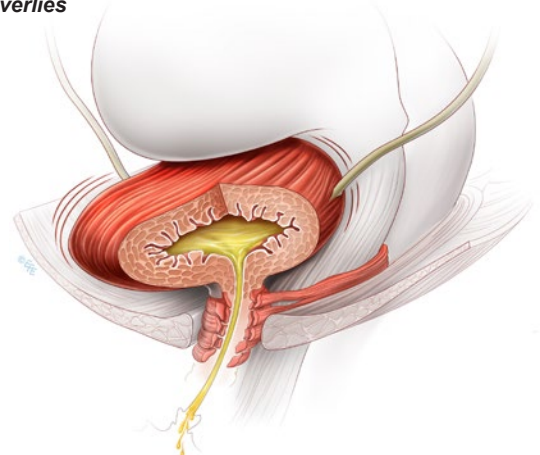
Hoe afraken van aandrang en aandrangsincontinentie?
Probeer al deze tips om aandrang te controleren en uw blaas te laten wachten. Kijk welke manieren voor u het beste werken en gebruik ze als u ze nodig hebt.

Normale blaas, halfvol en ontspannen



1. Span uw bekkenbodemspieren zo hard als u kunt aan en hou dit zo lang mogelijk vast. Blijf dit doen totdat het aandranggevoel weggaat of onder controle is. Het aanspannen van de bekkenbodemp helpt om de urethra (plasbuis) dicht te knijpen en lekken te voorkomen. Contrarre i muscoli del pavimento pelvico rapidamente e più forte possibile, poi rilasciare e ripetere tale esercizio diverse volte di seguito. Molte donne riferiscono che molte contrazioni di fila danno migliori risultati che un'unica contrazione mantenuta a lungo.

Overactieve blaas, halfvol maar samen aan het trekken, leidend tot urineverlies



- Span uw bekkenbodemspieren snel en zo hard u kunt op en laat dan los. Herhaal dit verschillende malen na elkaar. Sommige vrouwen vinden dat verschillende contracties na elkaar beter werken dan een contractie lang proberen aan te houden.
- Druk stevig op het perineum (kruis). U kunt dit doen door uw bennen te kruisen of door op een hard oppervlak te gaan zitten. Dit stuurt ook een signaal naar de blaas via de zenuwen dat de uitgang van de blaas dicht is en dat hij moet wachten voordat hij zich probeert te ledigen.
- Leidt u aandacht zo goed mogelijk af. Sommige vrouwen tellen bijvoorbeeld terug vanaf 100, maar elke vorm van geestelijke afleiding of relaxatie is goed.
- Verander van positie als dit het gevoel van aandrang verminderd. Sommige mensen vinden dat naar voren leunen helpt
- Blijf stil als u een dringende blaascontractie krijgt en controleer de aandrang. U kunt niet ophouden, de controle houden en naar het toilet rennen tegelijk.
- Probeer niet ter plekke op en neer te wiebelen. Bewegingen prikkelen de blaas en dit kan het probleem erger maken.

Voor u begint

- Het eerste wat er moet gebeuren is nakijken of u geen blaasinfectie heeft. Dit kan nagegaan worden door een urineonderzoek door de arts.
- Het volgende wat u moet doen is een plasdagboek invullen. In een plasdagboek kunt u zien hoe vaak u gaat plassen, hoeveel uw blaas kan bevatten, welke vloeistoffen u drinkt en hoeveel en hoe vaak u last hebt van aandrang en urineverlies. U kunt een plasdagboek van het begin van uw behandeling vergelijken met een dagboek van na de behandeling en zien hoeveel er veranderd is.

Hoe succesvol is blaastraining?

Blaastraining (en bekkenbodemspieroefeningen indien van toepassing) helpt 1 vrouw op 2 tot 3 met aandrangsincontinentie. Denk eraan, wanneer u uw blaas succesvol hebt getraind, moet u deze goede gewoontes u leven lang blijven oefenen.

Extra tips om te helpen met blaascontrole

Er zijn soms andere veranderingen die u blaascontrole kunnen helpen verbeteren. Als u overgewicht hebt, of een probleem hebt waardoor u vaak moet hoesten (bv. Astma, bronchitis) of als u last hebt van constipatie, moet u dit bespreken met uw arts, fysiotherapeut of continentie-adviseur, omdat al deze zaken urineverlies kunnen verergeren. Sommige medicijnen maken het moeilijker de blaas te controleren en u moet het met uw arts bespreken als u hier twijfels over hebt.

- Drink normaal, minstens 6 tot 8 bekertjes (1000-1500 ml) per dag tenzij anders geadviseerd door uw arts.

Stop niet met drinken omdat u denkt dat dit uw urineverlies zal stoppen. Als u te weinig drinkt, wordt uw urine sterk geconcentreerd. Dit irriteert de blaas en zal u vaker willen doen ledigen zelfs als er maar weinig in zit. Een gebrek aan vocht kan ook leiden tot urineweginfecties.

- Drink niet al uw vocht in een keer. Verspreid uw vochtinname over de hele dag. Als u veel in een keer drinkt, kunt u verwachten dat u dringend naar het toilet moet gaan kort erna
- Sommige dranken schijnen de blaas te irriteren en zorgen ervoor dat u nog vaker moet plassen. Dit zijn meestal alcohol en dranken met cafeïne erin zoals koffie, thee, cola, chocoladedranken en bruisende energiedranken.; probeer cafeïnehoudende dranken te verminderen tot 1 tot 2 kopjes per dag
- Vermijd te drinken in de 2 uur voordat u gaat slapen aangezien dit uw kans op 's nachts opstaan vergroot.

Voor meer informatie over blaasdagboeken of om een voorbeeld van een plasdagboek down te loaden en uit te printen gaat uw naar <http://www.iuga.org>

Tijd	Drinken	Plassen	Aandrang	Lekken en activiteit	Verband-wissel	Ondergoed vernand-derd	Bovenkleding verand-derd
6:00am		300ml	✓	getting up		✓	
7:00am	Tea 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Coffee 150ml						

Sample Bladder Diary