

Den blåsubstitueringsopererade patientens urinering

Tarmblåsan känner inte normalt urineringsbehov för det finns ingen nervkontakt mellan hjärnan och den nya blåsan. Urineringsbehovet känns vanligtvis som tryck på nedre delen av buken. Tarmblåsan är ett substitut till urinblåsan så du måste lära dig känna symtomen som antyder att blåsan fylls samt att tömma blåsan effektivt. Urineringen sker genom att slappna av urinrörets slutarmuskel, musklerna i bäckenbotten och samtidigt öka trycket i bukhålan genom ansträngning.

Anvisningar för urinering

- Vid behov kan det hjälpa att tömma blåsan genom att trycka lätt på den. Hos män lyckas tömningen bäst sittande.
- Urinera till en början med två timmars mellanrum (väckarklocka på natten) och förläng urineringsintervallet stegvis (trots lite urininkontinens) till t.o.m. fyra timmar då blåsans volym ökar. I början är tarmblåsans volym ca 200 ml och man strävar till ca 400-500 ml volym. Urinmängden är bra att mäta ibland. Undvik att töja blåsan större än en halv liter.
- Förbind dig till att träna bäckenbottenmusklerna för att uppnå en god kontinens. Det rekommenderas att träna bäckenbottenmusklerna tills kontinensen är på tillfredsställande nivå. En stor del av de opererade uppnår en god kontinens under 6-12 månader. När kontinensen är uppnådd rekommenderas det att träna bäckenbottenmusklerna dagligen för att upprätthålla kraft och uthållighet.
- Med tarmblåsan finns det risk för nattlig urininkontinens som kan börja redan tidigt och vara långvarigt och obekvämt. Då urineringen och kontinensen under dagen är på en nivå som du är tillfreds med kan du välja ett av följande beträffande nattlig urinering:
 - 1) vakna på natten för att urinera, vilket kan orsaka att nattsömnen avbryts men blöjan är torr på morgonen eller
 - 2) sova hela natten utan toalettbesök och vakna med våt blöja.

Exempel på urineringstidtabell:

- 1.veckan: på dagen med två timmars och på natten med tre timmars mellanrum.
- 2.veckan: på dagen med tre timmars och på natten med fyra timmars mellanrum.
- 3.veckan: på dagen med fem-sex timmars mellanrum och bara en gång nattetid.