



Virtsarakon kouluttaminen, potilasohje

Potilasohje | 26.1.2017

Pauliina Aukee

- Virtsarakon kouluttamisella pyritään vähentämään tiheän virtsaamisen tarvetta ja parantamaan virtsan pidätyskykyä. Normaalisti virtsarakko tyhjenetään 3–4 tunnin välein eli 4–8 kertaa vuorokauden aikana.
- Kun tunnet voimakasta virtsaamistarvetta, älä mene välittömästi vessaan, vaan pyri pidättämään virtsaa rakossa 10–15 minuutin ajan.
- Kovalle alustalle istuminen voi helpottaa. Supista lantionpohjanlihaksia ja hengitä rauhallisesti.
- Ajattele hetki, ettei vielä ole aika mennä virtsaamaan.
- Odota 2–3 minuuttia, jotta rakon supistus katoaa ja tarve häviää.
- Mikäli virtsapakko kuitenkin jatkuu, käy rauhallisesti tyhjentämässä virtsarakko.
- Pidennä odotteluaikaa 15 minuutilla viikon välein.
- Kiinnitä huomiota virtsaamistapoihisi. Virtsalla käynnin tulee tapahtua rauhassa.
- Päiväkirjan avulla voit seurata edistymistäsi.

KIRJALLISUUTTA

1. Wallace SA, Roe B, Williams K ym. Bladder training for urinary incontinence in adults. Cochrane Database Syst Rev 2004;CD001308