

## Oversigt over aktuelle planer inden næste besøg

### Forberedelse til operation i afdeling for planlagt kirurgi

- Før operation
- Efter operation

### Operationer

- Operation for nedsynkning af skedens for- eller bagvæg

### Undersøgelser

- Flow-undersøgelse (Vandladningsundersøgelse)
- Undersøgelse af trykforholdene i blæren - urodynamisk undersøgelse
- Kikkertundersøgelse af blæren (cystoskopi)

### Vejledninger

- Aktuelle planer inden næste besøg
- Bindvejningstest
- Blæreskyllning med Gepan
- Betmiga
- Bækkenbundstræning for kvinder
- Efemia: Vejledning fra Props og Pearls
- Gener fra skede og urinveje i overgangsalderen - lokal hormonbehandling
- Gode drikke- og vandladningsvaner
- Pjece omkring blæretræning
- Selskabsblære
- Tømme-/ tappeskema til opfølgning i RIK / SIK
- Vejledning til dig der skal bruge en Milex ring (støttering)

	Faste toilettider hver 3. time
	Tisse 2 gange med en kort pause imellem – f.eks. en lille gåtur på badeværelset, rede hår m.m.
	Træne i ikke at overfylde blæren ( der må max være 400ml.)
	Ikke drikke efter kl. 18 for at undgå natlige vandladninger
	Tisse af inden sovetid for at få nattero
	Tage vanddrivende medicin kl. 17 for at få drænet samlinger af væske inden natten
	Tage lokalhormon i skeden x 2 – 3 - 4 – 5 (recept kan fornyes ved egen læge)
	Lave knibeøvelser dagligt
	Reducere indtag af væske til 1,5 – 2 liter i døgnet
	Nedsætte forbruget af kaffe, the, cola – især lightprodukter der i mange tilfælde virker irriterende på blæren
	Øge væskeindtag til 1,5 – 2 liter i døgnet
	Indtage tranebærsaft, hvis du har tendens til hyppig blærebetændelse
	Sørge for at holde maven lind dvs. undgå forstoppelse, brug evt. afføringsmidler

### PLAN for dig:

---



---



---