

# Kissa rätt!

## Introduktion

Att tömma blåsan är något vi alla gör flera gånger varje dag och knappast något vi funderar så mycket över – så länge som allt fungerar som det ska! Någon har sagt att om vi visste hur komplicerat det är att tömma blåsan, så skulle vi inte klara av det.

Men det kan också finnas andra störande moment, t.ex. rädsla att det inte finns någon ledig toalett i närheten, att någon ska rycka upp toalettdörren eller bara att behöva fråga efter en toalett. Även annat, som vi är mer eller mindre medvetna om, kan påverka blåsan

I samband med World Continence Week, [www.wfip.org](http://www.wfip.org) (19-25 juni) vill Sinoba därför uppmärksamma vikten av att ge den friska blåsan de bästa förutsättningar för tömning. Här följer lite fakta och tips på detta tema.

## Barns blås- och tarmfunktion!

Barn föds med förmågan att känna när det är dags att tömma blåsa eller tarm. De kan också hålla emot en trängning. En del föräldrar uppmuntrar denna förmåga genom att utveckla en kommunikation med sitt barn om dessa behov, så kallad Elimination Communication (EC). Detta är oftast inte svårare än att kommunicera t.ex. hunger eller trötthet. Små barn som inte kan sitta själva hålls ovanför handfat eller potta.

Pott-träning rekommenderas av barnhälsovården att påbörjas vid 10 månaders ålder.

Innan barnet påbörjat daglig pott-träning är tömningen inte alltid komplett och därför behöver barnet kissa ofta. Motsvarande gäller också tarmen. För att sitta tryggt på pottan behöver barnet både ha sidostöd och fotstöd.

När barnet fått kontroll, sker urintömningarna i större volymer och blir färre till antalet, c:a 5 ggr per dag. Volymerna varierar i storlek under dagen med en maximal volym på morgonen relaterad till en förväntad blåsvolym för åldern. Första urintömningarna sker efter uppvaknandet, före frukost, därefter fördelade under dagen och sista gången på kvällen innan sänggåendet, något beroende på intag.

Hos förskolebarn kan känslan av behov att gå på toaletten upplevas komma plötsligt, och att det inte finns så mycket tid att fördröja ett toalettbesök. Efterhand när barnet blir större kan de oftast planera sina toalettbesök att följa ett passande socialt mönster. För att få barnet avslappnat på toaletten behövs ofta en ringsförminskare och en fotpall. Annars går all koncentration åt att hålla sig kvar på toaletten och blåstömningen blir ineffektiv.

### **Män: Stå eller sitta – det är frågan**

Mannens urinrör är cirka 25 centimeter långt. Vägen från blåsan till utlopp kantas av prostatakörtel och slutningsmuskler. För att urinen ska kunna passera behövs koncentration för att starta tömningen och avspänning i underlivet under tiden det rinner.

Stå och kissa om det känns bra. Stå med hela fötterna på golvet så att du har en avspänd balans. Trampa lite med fötterna om det är svårt att komma igång. Vissla eller hosta till ett par gånger kan också underlätta. Stressa inte, det tar den tid det tar.

Sitt och kissa om du får ägna kraft åt att hålla balansen eller om du av andra skäl tycker det är bekvämare. Ha hela foten i golvet och luta dig lätt framåt med underarmarna på låren. Stressa inte, det tar den tid det tar.

### **Kvinnor**

Kvinnans urinrör är betydligt kortare än mannens och bjuder mindre motstånd vid tömning. Det är t o m möjligt för en kvinna att pressa ut urinen, utan att ”kissa” i normal mening. Detta är förstås inget att rekommendera, utan liksom för män gäller det att skapa bästa möjliga förutsättningar för tömning.

Sitt ner ordentligt på toalettstolen med fötterna på golvet (eller en pall). Försök slappna av och sitt bekvämt. Undvik andra distraherande aktiviteter, som t ex att städa toalettgolvet samtidigt. Stressa inte, utan ta god tid på dig! Är du tveksam om du har tömt blåsan helt, res dig och sitt ner igen för att se om det kommer ytterligare urin.

### **Blåsa & tarm**

Kopplingen blåsa och tarm är viktigt att tänka på. Sista delen av tarmen är närmsta granne med blåsan och därför påverkar en fylld tarm också en fylld blåsa. Den fyllda tarmen gör blåsan mer svårtömd vilket underlätta eventuell bakterietillväxt, men kan även orsaka urinläckage. Får man problem med blåsan,

gäller tömning såväl som urinläckage, är det alltid tarmtömningen som ska kartläggas först.

Och ibland kan det räcka!

### **Avslutning**

Temat för World Continence Week är ”Inkontinens, inget att skratta åt”. Det finns också anledning att ta den friska blåsfunktionen på allvar. En viktig aspekt i detta sammanhang är förstås tillgång till offentliga toaletter, deras utformning och hygieniska standard, där det finns mycket övrigt att önska. Ett ständigt pågående projekt för Sinoba även efter World Continence Week 2017.