

**BLADDER RETRAINING
FOR WOMEN
SUFFERING FROM URGE INCONTINENCE**

Thesis

Submitted in the partial Fulfillment of the Master Degree
In Nursing Science (Maternity- Neonatal Nursing)

By

Manar Sayed Mohamed Emam
(B.Sc. Nursing)

**Faculty of Nursing
Ain Shams University**



BLADDER RETRAINING FOR WOMEN SUFFERING FROM URGE INCONTINENCE

Thesis

Submitted in the partial Fulfillment of the Master Degree
In Nursing Science (Maternity- Neonatal Nursing)

By

Manar Sayed Mohamed Emam
(B.Sc .Nursing)

Under supervision of

Prof. Dr/Nadia Fahmy

*Prof., of
Maternity, neonatal
Nursing
Faculty of Nursing
Ain Shams University*

Dr/Shadia M. Hamido

*Ass. Prof., of
Maternity, neonatal
Nursing
Faculty of Nursing
Ain Shams University*

**Faculty of Nursing
Ain Shams University**

٢٠٠٧

Acknowledgement

**First of all I feel always indebted to God,
the most kind the most merciful.**

**I would like to thank DR.Nadia Fahmy
Professor of Maternity, Neonatal Nursing, Nursing
College, Ain Shams University, for her meticulous
comments, valuable knowledge and motherly
overwhelming attitude.**

**I also want to offer my thanks to
DR.Shadia Hamido, Assistant Professor of
Maternity, Neonatal Nursing, Nursing College, Ain
Shams University for her meticulous observations,
remarkable, comments, step by step guidance
throughout this work.**

**I would like also to offer my thanks to DR.Amal
Samy, Professor of Statistical Analysis , Faculty of
Medicine, Ain Shams University for his precious
knowledge, continuous support, encouragement ,
and guidance during this work.**

**So, I would like to offer my deep thanks for
every one who helped me to finish this work,
special thanks to the work team of gynecological**

and urology clinics, Maternity hospital, Ain Shams University including doctors and nurses.

Finally I would like to offer my deep thanks for all participant women who helped me to finish this work.

Abstract

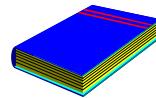
The aim of the research is to study the impact of bladder retraining on urge incontinence. The study sample included sixty women divided into three groups (each 20 women as a group). The study sample included all women attending the urology and gynecological clinics of Ain Shams University Maternity hospital. The used tools were structure questionnaire sheet, guidance booklet and voiding diary record. The result indicates that the majority of adult women with urge incontinence showed significant improvement in quality of life and reduction in the number of urge and wet. Also an extension in the interval between voiding after practicing of bladder retraining for three months, meanwhile using bladder retraining was similar to pharmacological treatment while bladder retraining with treatment was more effective than bladder retraining or pharmacological treatment alone. Furthermore bladder retraining has many benefits as no drug adverse effect, inexpensive, motivational and no risk. That can be used for women as the first line of treatment for urge incontinence. Further attention to bladder retraining is highly recommended.

Aim of the work



Aim of the work

The aim of this study was to study the impact of bladder retraining on women suffering from urge incontinence.



سيدتي :

- هل دائما تفاجئك رغبة قوية و ملحة في التبول ?
- هل عدد مرات التبول طوال النهار تصل إلى 8 مرات أو أكثر ?
- هل أحياناً تشعرين بعدم التحكم في البول ?
- هل تستخدمين فوط صحية لحماية ملابسك من البول ?
- هل تتناولين كمية أقل من السوائل و أنت بعيدة عن المنزل خوفاً من عدم وجود حمام ؟

إذ كانت جميع الإجابات نعم

فأنت سيدتي تعانى من سلس بولي ملحة

فلا لديك مثانة حساسة

تتقبض لوجود أي كمية من البول و تخلص منه

و عليك سيدتي أن تتعلمي معنا كيف تقللي من هذه الانقباضات

لتتمكن المثانة من احتجاز كمية أكبر من البول لفترة أكبر

ابتداء من اليوم سيكون التبول حسب جدول زمني و عليك الالتزام به

و بذلك تستطعين التحكم في المثانة

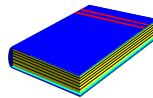
و تخلصي نهائياً من تحكمها في حياتك

استمري معنا و سوف تدهشك النتيجة فقط اتبعي التعليمات الآتية

تعليمات هامة



كتيب الإرشادات الخاصة بالسلس البولي و تدريب المثانة



تناولٌ كافيةٌ كافيةٌ من السوائلٍ فمن الخطأ أن تقللي منها لتجنب التبول فهذا يزيد من تركيز البول و يؤدي إلى التهاب المثانة التي تؤدي إلى زيادة السلس البولي فلا تتناولِي أقل من ٨ أكواب يومياً.

قللي من تناول المشروبات المدرة للبول مثل عصير القصب و الشعير و الشاي و القهوة

تجنبِي الأطعمة المملحة فهي تزيد من إثارة المثانة

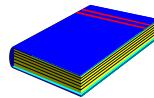
تناولِي الخضروات و الفاكهة بشكلٍ كافي و ابتعدِي عن الدهون و المقليلات

تجنبِي حدوث الإمساك فانه يساعد على زيادة السلس البولي

تجنبِي زيادة الوزن فهي حمل زائد على عضلات الحوض مما يساعد على زيادة السلس البولي فحاولي التقليل من النشويات و السكريات المتناولة يومياً

حافظِي على النظافة الشخصية خاصةً بعد كل تبول و عدم استخدام فوطة للتجفيف فعليك مراعاة أن يكون التجفيف من الأمام إلى الخلف حتى تتجنبِي وصول أي ميكروبات إلى فتحة مجرى البول و منها إلى المثانة فأنْت تعلمين أن التهاب المثانة يتسبب في زيادة السلس البولي

لا تستخدمِي أي من أنواع الصابون المعطر الذي قد يثير التبول



التقييم الأولى لوظيفة المثانة (قبل بدء البرنامج)

السبعين	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	← الوقت ↓
							ص ٨
							ص ٩
							ص ١٠
							ص ١١
							ظ ١٢
							ظ ١
							ع ٢
							ع ٣
							ع ٤
							م ٥
							م ٦
							م ٧
							م ٨
							م ٩
							م ١٠
							م ١١
							م ١٢
							ص ١
							ص ٢
							ص ٣
							ص ٤
							ص ٥
							ص ٦
							ص ٧
							المجموع

□ ضعي علامة X في الخانة المناسبة أمام الوقت المحدد عند عدم تحكمك في البول

□ ضعي كمية البول في الخانة المناسبة أمام الوقت المحدد عند دخولك الحمام

تشير إلى دخولك الحمام

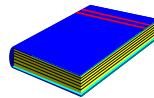
□ الخانة

تشير إلى عدم تحكمك في البول

□ الخانة

تعليمات خاصة بالجدول الزمني

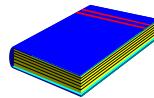
▪ الأسبوع الأول : يتم التبول كل ساعة



- الأسبوع الثاني : يتم التبول كل ساعة و ربع
 - الأسبوع الثالث : يتم التبول كل ساعة و نصف
 - الأسبوع الرابع : يتم التبول كل ساعتين إلا ربع
 - الأسبوع الخامس : يتم التبول كل ساعتين
 - الأسبوع السادس : يتم التبول كل ساعتين و ربع
 - الأسبوع السابع : يتم التبول كل ساعتين و نصف
 - الأسبوع الثامن : يتم التبول كل ثلاث ساعات إلا ربع
 - الأسبوع التاسع : يتم التبول كل ثلاث ساعات
 - الأسبوع العاشر : يتم التبول كل ثلاث ساعات و ربع
 - اذهبى للحمام في الأوقات المخصصة تماما حسب الجدول
 - في البداية ستتجدين صعوبة وقد تتعرضى لعدم التحكم في البول لكن بمجرد تكرار المحاولة و التعود على الجدول الزمني سيصبح الأمر اسهل
 - إذا استيقظتى من النوم ليلا فأذهبى للحمام فورا ولا داعي للانتظار حتى تأخذين كفایتك من النوم
 - الجلوس على مقعد خشبي صلب يساعدك على احتجاز البول
 - اشغلي نفسك بالقراءة أو الخياطة أو مشاهدة التليفزيون في حالة انتظارك لأقرب ميعاد في الجدول عندما تكون لديك رغبة شديدة في التبول ... فعندما تتركي في شيء آخر تختفي رغبتك الملحة في التبول
- الجدول الزمني للتبول**
- دوني عدد مرات عدم التحكم في البول في هذا الجدول**



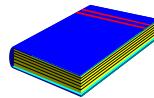
كتيب الإرشادات الخاصة بالسلس البولي و تدريب المثانة



١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
										السبت
										الأحد
										الاثنين
										الثلاثاء
										الأربعاء
										الخميس
										الجمعة
										المجموع

تعليمات خاصة بالعلاج

- ١) تناولي العلاج في الأوقات المخصصة تماما
- ٢) في البداية ستجدين صعوبة وقد تتعرضي لعدم التحكم في البول
و لكن بمرور الأيام سيصبح الأمر اسهل



٣) في حالة ظهور أي من الأعراض الجانبية قومي بتدوينها في الجدول الخاص بذلك

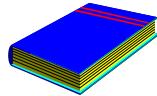
الجدول الخاص بالأعراض الجانبية			
لا يوجد	يوجد	الأعراض الجانبية	م
		جفاف بالفم	١
		زغالة بالعين	٢
		دوار	٣
		إمساك	٤
		إسهال	٥
		زيادة ضربات القلب	٦
		جفاف بالعين	٧
		عدم مقدرة على التبول	٨

التقييم النهائي لوظيفة المثانة (بعد انتهاء البرنامج)

السبعين	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	↙ اليوم ↓ الوقت
							٨ ص
							٩ ص
							١٠ ص
							١١ ص
							١٢ ظ
							١ ظ
							٢ ع
							٣ ع
							٤ ع



كتيب الإرشادات الخاصة بالسلس البولي و تدريب المثانة



- ضعي علامه X في الخانة المناسبة أمام الوقت المحدد عند عدم تحكمك في البول
 - ضعي كمية البول في الخانة المناسبة أمام الوقت المحدد عند دخولك الحمام

تشير إلى دخولك الحمام



الخانة

تشير إلى عدم تحكمك في البول

100% 100%

الخانة

Introduction

Urinary incontinence is defined as involuntary urine loss that is sufficient to be a social or hygienic problem (USDHH, 96) urge incontinence is involuntary loss of urine (small or large amount) following urgency or frequency (ICA, 2001). Urgency is a sudden, strong desire to urinate with little or no chance to postpone the *urination (Eric, S. 20001)* . Frequency is having to urinate more than 8 times during the day and waking up to urinate 2 more times during the night (*ACPE, 20001*) .

WHO reported that urinary incontinence is more common in women than men, with ratio of 1:4. Urge incontinence is the most common type of incontinence it account for about 65% of all cases . and approximately 1 to 2 % of the adult females at reproductive age are affected by urge incontinence .

Frequency, urgency and urgency and urge incontinence may result from uncontrollable bladder muscle contractions during filling phase as a result depressor instability, sensory urgency or low compliance bladder (*ACPE, 20001*).

Overactive bladder is characterized by symptoms of frequency, urgency and urge incontinence is a common and distressing condition that can affect any one at any age. 60 % of people who have overactive bladder experience symptoms of frequency and urgency, the remaining 40% have waiting action accidents (urge incontinence) (*Eric, S. 2001*)

Urge incontinence in women associated with negative effect and depression which increase as a result of loss of self esteem and restriction of social and sexual activities (*Christine, 1998*)