

# **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

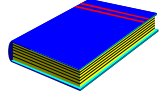
The aim of the research is to study the impact of bladder retraining on urge incontinence. The study sample included sixty women divided into three groups (each 20 women as a group). The study sample included all women attending the urology and gynecological clinics of Ain Shams University Maternity 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 ملحّة في التبول ؟
- ☐ هل عدد مرات التبول طوال النهار تصل إلى ٨ مرات أو أكثر ؟
- ☐ هل أحيانا تشعرين بعدم التحكم في البول ؟
- ☐ هل تستخدمين فوط صحية لحماية ملابسك من البلل ؟
- ☐ هل تتناولين كمية اقل من السوائل و أنت بعيدة عن المنزل خوفا من عدم وجود حمام ؟

### إذ كانت جميع الإجابات نعم

فأنت سيدتي تعاني من سلس بولي ملح

فلديك مثانة حساسة

تتقبض لوجود أي كمية من البول و تتخلص منه

و عليك سيدتي أن تتعلمي معنا كيف تقللي من هذه الانقباضات

لنتمكن المثانة من احتجاز كمية اكبر من البول لفترة اكبر

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

و بذلك تستطيعين التحكم في المثانة

و تتخلصي نهائيا من تحكمها في حياتك

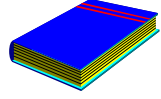
استمري معنا و سوف تدهشك النتيجة فقط اتبعي التعليمات الآتية

تعليمات هامة

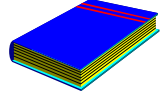




## كتيب الإرشادات الخاصة بالسلس البولوي و تدريب المثانة



- تناول كمية كافية من السوائل فمن الخطأ أن تقللي منها لتجنب التبول فهذا يزيد من تركيز البول و يؤدي إلى التهاب المثانة التي تؤدي إلى زيادة السلس البولوي فلا تتناولي اقل من ٨ أكواب يوميا.
- قللي من تناول المشروبات المدرة للبول مثل عصير القصب و الشعير و الشاي و القهوة
- تجنبي الأطعمة المملحة فهي تزيد من إثارة المثانة
- تتناولي الخضراوات و الفاكهة بشكل كافي و ابتعدي عن الدهون و المقلبات
- تجنبي حدوث الإمساك فانه يساعد على زيادة السلس البولوي
- تجنبي زيادة الوزن فهي حمل زائد على عضلات الحوض مما يساعد على زيادة السلس البولوي فحاولي التقليل من النشويات و السكريات المتناولة يوميا
- حافظي على النظافة الشخصية خاصة بعد كل تبول و عدم استخدام فوطه للتجفيف فعليك مراعاة أن يكون التجفيف من الأمام إلى الخلف حتى تتجنبي وصول أي ميكروبات إلى فتحة مجرى البول و منها إلى المثانة فأنت تعلمين أن التهاب المثانة يتسبب في زيادة السلس البولوي
- لا تستخدم أي من أنواع الصابون المعطر الذي قد يثير التبول



التقويم الأولي لوظيفة المئانة ( قبل بدء البرنامج )

اليوم الوقت	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
٨ ص							
٩ ص							
١٠ ص							
١١ ص							
١٢ ظ							
١ ظ							
٢ ع							
٣ ع							
٤ ع							
٥ م							
٦ م							
٧ م							
٨ م							
٩ م							
١٠ م							
١١ م							
١٢ م							
١ ص							
٢ ص							
٣ ص							
٤ ص							
٥ ص							
٦ ص							
٧ ص							
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

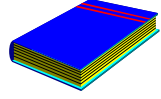
الخانة

تشير إلى عدم تحكمك في البول

الخانة

تعليمات خاصة بالجدول الزمني

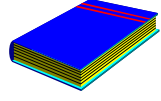
الأسبوع الأول : يتم التبول كل ساعة



- ✧ 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

- اذهبي للحمام في الأوقات المخصصة تماما حسب الجدول
  - في البداية ستجدين صعوبة و قد تتعرضي لعدم التحكم في البول لكن بمجرد تكرار المحاولة و التعود على الجدول الزمني سيصبح الأمر أسهل
  - إذا استيقظتي من النوم ليلا فأذهبي للحمام فوراً ولا داعي للانتظار حتى تأخذين كفايتك من النوم
  - الجلوس على مقعد خشبي صلب يساعدك على احتجاز البول
  - اشغلي نفسك بالقراءة أو الخياطة أو مشاهدة التلفزيون في حالة انتظارك لأقرب ميعاد في الجدول عندما تكون لديك رغبة شديدة في التبول ... فعندما تركز في شيء آخر تخفّي رغبتك الملحة في التبول
- الجدول الزمني للتبول

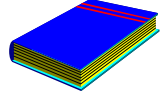
دوني عدد مرات عدم التحكم في البول في هذا الجدول



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

### تعليمات خاصة بالعلاج

- (١) تناول 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

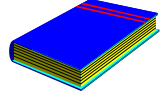
الجدول الخاص بالأعراض الجانبية			
م	الأعراض الجانبية	يوجد	لا يوجد
١	جفاف بالفم		
٢	زغللة بالعين		
٣	دوار		
٤	إمساك		
٥	إسهال		
٦	زيادة ضربات القلب		
٧	جفاف بالعين		
٨	عدم مقدرة على التبول		

التقييم النهائي لوظيفة المثناة ( بعد انتهاء البرنامج )

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



## كتيب الإرشادات الخاصة بالسلس البولبي و تدريب المثناة



													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

## 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)