

Informationen für Patienten nach Ersatzblasen-Operation





Sehr geehrte Frau, sehr geehrter Herr

In dieser Informationsbroschüre erfahren Sie die wichtigsten Punkte im Umgang mit der neuen Blase. Wir möchten Sie mit den kommenden Umstellungen vertraut machen. Sollten nach der Lektüre noch Unklarheiten bestehen, fragen Sie uns ungeniert.

Nach der Operation kommen einige Veränderungen auf Sie zu. Sie fallen anfänglich ins Gewicht, schwächen sich im weiteren Verlauf ab, und schliesslich integrieren Sie diese in Ihren normalen Tagesablauf.

Wie arbeitet die «neue» Blase?

Bei der Operation wird Ihnen ein Stück Dünndarm von ca. 50–55 cm entnommen. Dieses wird zu einer neuen Blase, der sogenannten Ersatzblase geformt und dient als Urin-Reservoir. Am Anfang hat diese Blase eine sehr kleines Fassungsvermögen (80–100 ml). Durch ein gezieltes Schliessmuskeltraining und durch Druckaufbau in der Blase dehnt sich diese aus und kann immer mehr Urin fassen. In einigen Wochen wird die Blase so viel Urin wie eine normale Blase aufnehmen können, das sind 4–5 dl.

Nachfolgend werden einige wichtige Punkte erläutert:

- Blasenentleerung
- Kontinenz
- Hygiene
- Stoffwechsel
- Sexualität
- Diverses



Die Blasenentleerung

Wie geht es nach dem Spitalaustritt weiter?

Am Anfang sollten Sie die Ersatzblase alle 2 Stunden entleeren. Dafür benötigen Sie *einige Minuten*. Damit die Blase vollständig leer wird, müssen Sie die Entleerung aktiv unterstützen. Sie müssen sitzend Urin lösen, damit sich die Blase vollständig entleert und kein Restharn in der Blase bleibt. (Männer können nach 3–6 Monaten wieder stehend Wasser lösen)

Folgende Massnahmen helfen die Blase ganz zu entleeren

- Im Sitzen entspannen Sie den Schliessmuskel
- Falten Sie Ihre Hände über dem Bauch zusammen, geben Sie mit den Händen etwas Druck auf den Bauch. Anschliessend beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Nach einer Weile richten Sie den Oberkörper wieder auf, dann entspannen Sie sich und warten Sie einen kurzen Moment. Wiederholen Sie diesen Vorgang ca. 3x, bis kein Urin mehr fliesst.

Die Blasenentleerung in der Nacht

In der Nacht entleeren Sie die Blase am Anfang zweimal und nach einigen Wochen bis Monaten nur noch einmal. Sie werden nicht mehr durch das Harndranggefühl geweckt wie vor der Operation. Deshalb stellen Sie sich nachts zu jedem Aufstehen einen separaten Wecker. Sie schalten nur den klingelnden Wecker aus, stehen auf, entleeren die Blase und können sich wieder hinlegen, ohne die zweite Weckzeit einstellen zu müssen. Der nächste Wecker ist schon gerichtet. So schlafen Sie leichter wieder ein.

Restharn

Wenn Sie Ihre Ersatzblase ungenügend entleeren, bleibt Restharn in der Blase. Dies ist ein Milieu für Bakterien. Diese vermehren sich leicht und daraus entwickelt sich eine Blasenentzündung. Die Bakterien können den Harnleitern entlang bis ins Nierenbecken gelangen und dort eine Nierenbeckenentzündung auslösen.

Kontinenz

Es ist normal, dass Sie am Anfang ungewollt mehr oder weniger stark Urin verlieren. Der Grund dafür liegt darin, dass die Blase noch klein ist und ihr Schliessmuskel noch schwach ist.

Deshalb dehnen Sie die Blase nach einem Zeitrhythmus aus. Sie beginnen mit einer 2 stündlichen Ausdehnung. Sobald Sie nach 2 Stunden ohne Urinverlust sind, können Sie die Zeitabstände zwischen den Blasenentleerungen um 30 Minuten erhöhen bis Sie Intervalle von 4 Stunden erreichen. Es ist wichtig, dass Sie trotz Urinverlust nicht vor dem Ablauf der Zeit die Blase entleeren. Wenn Sie dies tun würden, könnte sich der Druck in der Blase nicht aufbauen, d.h. die Blase kann sich nicht ausdehnen. (Ausnahme: bei Stuhlgang)

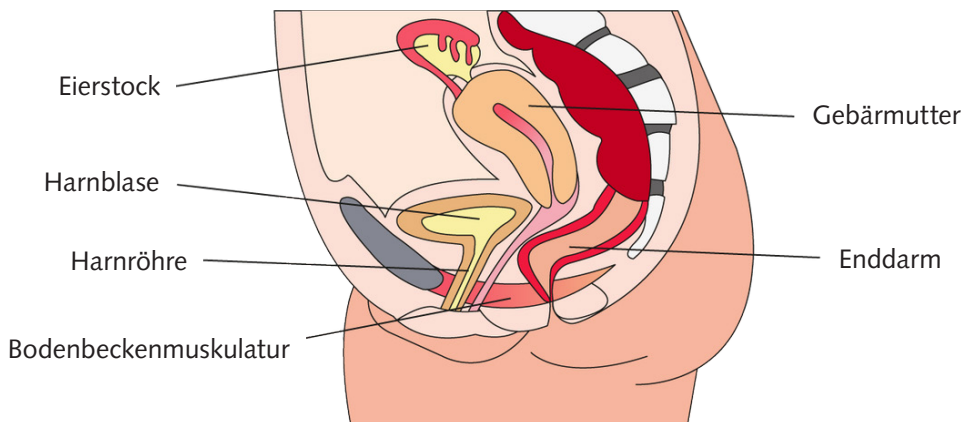
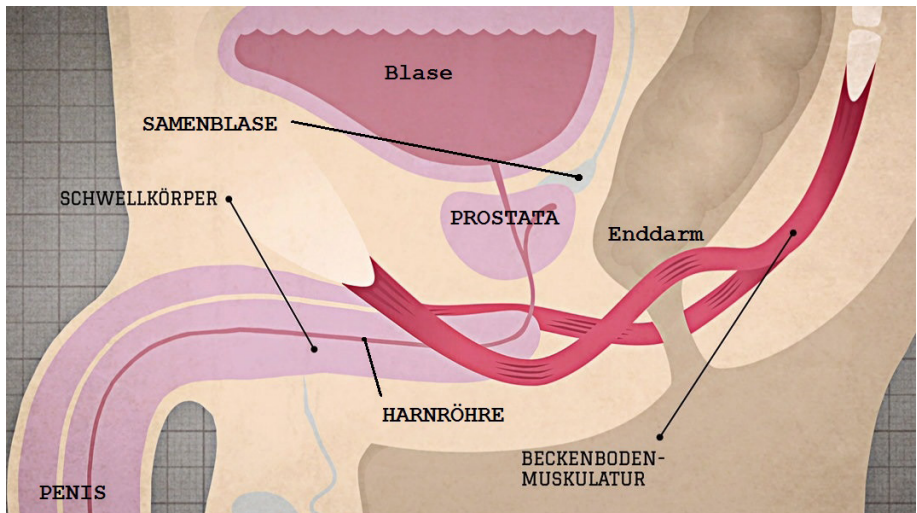
Nur so erreichen Sie die Kapazität von 4–5 dl.

Zusätzlich werden Sie Ihren Beckenboden trainieren. Von unserm Fachteam Beratung werden Sie vor und nach der Operation zum Beckenbodentraining angeleitet. Das Ausdehnen der Blase und das Stärken der Beckenbodenmuskulatur dient dazu, dass Sie wieder eine gute Urinkontinenz erlangen.

Wo liegt der Beckenboden und worin bestehen die Unterschiede zwischen Mann und Frau?

Der Beckenboden erstreckt sich vom Steissbein bis zum Schambein und überspannt die Beckenöffnung. Diese ist bei der Frau grösser als beim Mann, wodurch es bei der Frau leichter zu einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur kommen kann. Hinzu kommt, dass die Beckenbodenmuskulatur bei der Frau dreimal unterbrochen wird, damit Harnröhre, Scheide und After

durchtreten können, beim Mann jedoch nur zweimal.
 Der grosse Vorteil der Übungen des Beckenbodentrainings besteht darin, dass Sie diese täglich zu Hause selbständig durchführen können



Beckenbodenübungen

Der Beckenboden unterstützt das Zurückhalten von Harn und Stuhl und das «Loslassen» während des Entleerens der Blase und des Darmes. Er besteht unter anderem aus einem dichten System an Muskelfasern. Das heisst, er lässt sich trainieren und stärken wie jeder andere Muskel unseres Körpers.

Wir haben Ihnen einige Übungen beschrieben, welche Sie zur Stärkung des Beckenbodens täglich zu Hause selber durchführen können. In der Regel reichen diese Übungen aus. Kontaktieren Sie uns, wenn der Urinverlust trotz konsequentem Üben nicht nachlässt, damit wir Sie weiter beraten können.

Übungen auf einem Stuhl

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen die Füsse gerade auf den Boden. Atmen Sie langsam aus und spannen Sie dabei Ihren Schliessmuskel an, als würden Sie Harn und Stuhlgang unterdrücken wollen. Ihre Bauch- und Gesässmuskulatur

bleibt dabei locker. Zum Trainingsstart versuchen Sie die Spannung der Schliessmuskulatur 3 später 6 Sekunden zu halten. (alle 10–14 Tage können sie die Sekunden erhöhen). Während Sie einatmen entspannen Sie den Schliessmuskel während 15 Sekunden. Führen Sie die Beckenbodenübungen 5x täglich mit 10 Wiederholungen durch.



Beckenboden anspannen im täglichen Leben nach jeder Blasenentleerung:

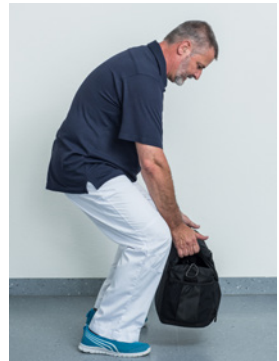
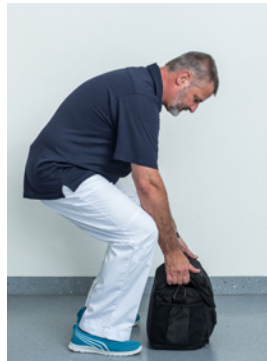
a) Husten

Richten Sie sich gerade auf, drehen Sie den Oberkörper zur Seite und spannen sie den Beckenboden an, bevor Sie husten.



b) Lasten heben und bücken

Atmen Sie vor dem Bücken aus und spannen Sie dabei den Beckenboden an. Halten Sie Ihren Rücken gerade und gehen Sie dabei in die Knie.



c) Aufstehen und sich setzten

Spannen Sie bewusst Ihren Beckenboden an, bevor Sie aufstehen oder sich setzten.

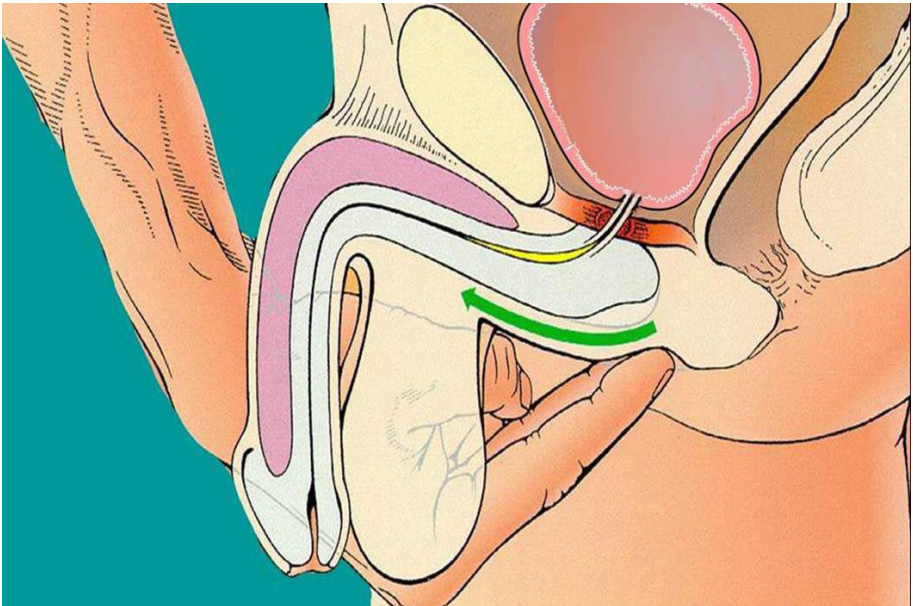


Tipps zur Integration im täglichen Leben

Haben Sie Leerzeiten? Warten Sie regelmässig auf den Zug, in einer Schlange beim Einkaufen – nutzen Sie diesen Moment für Ihre Beckenbodenübungen.

Suchen Sie sich alltägliche Tätigkeiten als Erinnerung um Ihre Muskelübungen fix zu installieren – beim Zähneputzen, Arbeiten am Computer, vor dem Schlafen gehen, beim Fernsehen oder beim Telefonieren.

Harnröhre ausstreichen (Männer).



Streichen Sie nach dem Urinlösen die Harnröhre vom Damm (Afterbereich) zur Penisspitze hin aus (siehe Abbildung).

Schlafmedikamente

Schlafmedikamente senken die Muskelspannung und wirken entspannend. Die Gefahr des unwillentlichen Harnverlustes wird dadurch grösser.

Getränke /Alkohol

Kalte und alkoholische Getränke führen vor allem nachts zu einem vermehrten Urinverlust.

Die Blasenentleerung

Während der Phase, in welcher Sie Urin verlieren, ist eine gründliche Körperpflege und Hygiene angesagt. Es gibt eine grosse Auswahl an Hilfsmitteln, welche Ihnen die Pflege erleichtern. Wir werden Sie diesbezüglich gerne beraten und unterstützen, denn es ist uns wichtig, dass Sie sich wohl fühlen.

Inkontinenzeinlagen

Im Spital zeigen wir Ihnen verschiedene Einlagen. Sie können diese bei der Firma PubliCare oder in der Apotheke beziehen. Wir stellen Ihnen dazu ein Dauerrezept aus. Die Firma PubliCare

AG rechnet direkt mit Ihrer Krankenkasse ab und Sie erhalten von Ihrer Kasse eine Rechnung über den Selbstbehalt. Gerne beraten wir Sie und helfen Ihnen bei der Auswahl und Bestellung der Einlagen.

Kontaktadresse

Publicare AG
Vordere Böde 9
5452 Oberrahrdorf
Tel: 056 484 15 00

Stoffwechsel

Ihre Blase aus Darm nimmt weiterhin eine Darmfunktion wahr. Kurz nach der Operation ausgeprägter, mit den Jahren weniger.

Das hat zur Folge:

- dass die Darmzellen weiterhin Schleim absondern.
- dass die Darmwand dem Urin Stoffe entzieht, die dann in die Blutbahn gelangen.
- dass gelöste Stoffe aus der Blutbahn über die Darmwand mit dem Urin ausgeschieden werden.
- dass die Urinfarbe gelblich-trüb ist. Sie gibt Ihnen keinen Anhaltspunkt mehr über die Urinkonzentration.

Dieser Vorgang ist mit der Wasseraufnahme einer Pflanze vergleichbar: Bei einer Pflanze steigt das Wasser über ein Konzentrationsgefälle von den Wurzeln in die Blätter. Ähnliches geschieht bei Ihrer neuen Blase. Es findet ein Konzentrationsausgleich statt. Dies führt dazu, dass der Urin immer die gleiche Farbe hat, egal ob Sie viel oder wenig trinken.

- Trinken Sie in den ersten sechs Monaten mindestens 2,5 Liter pro Tag. So beugen Sie Stoffwechselstörungen vor. Diese treten vor allem in den ersten Monaten auf. Später dürfen Sie die Trinkmenge auf zwei Liter pro Tag reduzieren.
- In der Auswahl der Getränke sind Sie frei.
- Versuchen Sie ein festes Trinkschema zu entwickeln, insbesondere wenn Sie nicht gewohnt sind, viel zu trinken.

Über Ihre Darmblase verlieren Sie auch etwas Salz. Das Salz bindet in der Blase Wasser an sich, was zu einer vermehrten Urinausscheidung führt.

- Wegen des Salzverlustes essen Sie zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten salzhaltige Produkte, z.B. Bouillon, Trockenfleisch, Salzstengeli.
- Sobald Sie zu wenig trinken und nicht genügend Salz zu sich nehmen, leiden Sie unter Stoffwechselstörungen. Dies zeigt sich, indem Sie Gewicht verlieren, müde sind und sich abgeschlagen fühlen.

Stoffwechselstörungen führen zu einer Übersäuerung. Diese entsteht durch eine Anreicherung der sauren Elemente in Ihrem Blut. Sie erkennen eine Übersäuerung an folgenden Zeichen: *1) Übelkeit, 2) saurem Aufstossen, bis zum Erbrechen, 3) Appetitlosigkeit, 4) Magenbrennen oder 5) Druckgefühl in der Magengegend.* Im schlimmsten Fall kann es auch wiederholt zu Erbrechen und Gewichtsverlust kommen. Nehmen Sie eines oder mehrere dieser Symptome wahr, sollten Sie unbedingt mehr trinken, auch wenn es Ihnen schwer fällt. Idealerweise nehmen Sie zusätzlich eine Bouillon zu sich. Durch mehr Trinken werden die sauren Elemente über den Urin ausgeschwemmt.

Rufen Sie uns sofort an, wenn sich die beschriebenen Symptome verstärken oder Sie unter Brechepisoden leiden.

Tel 031 632 23 04

Können Sie über diese Nummer niemanden erreichen, verlangen Sie über die Zentrale des Inselspitals (Tel. 031 632 21 11) den Dienstarzt der Klinik für Urologie.

Sexualität

Bei Frauen kann durch die Operation die Scheide verkürzt und weniger feucht sein. Dadurch kann es zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen. In diesem Fall hilft ein Gleitmittel wie z.B. KY-Gel, Gleitmittel sind in Drogerien, Apotheken und grösseren Warenhäusern erhältlich.

Für die tägliche Hautpflege im Intimbereich eignet sich Bepanthen Salbe. Gerne beraten wir Sie auch zum Thema Sexualität. Es ist uns ein Anliegen, dass Sie unsere Unterstützung ohne Hemmungen in Anspruch nehmen.

Beim Mann können durch die Operation Nerven betroffen sein, welche für die Erektion verantwortlich sind. Dadurch kann die Erektion beeinträchtigt sein. In der Regel ist durch geeignete Massnahmen und Hilfsmittel die Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs möglich. Wir beraten Sie diesbezüglich gerne. Bitte nehmen Sie unser Angebot in Anspruch.

Folgende Hilfsmittel stehen Ihnen zur Verfügung:

- beschränkt einsetzbar sind Tabletten: Viagra®, Levitra® und Cialis®
- Selbstinjektion in den Penischaft
- MUSE®, ein Präparat, welches nach Einführung in der Harnröhrenmündung wirkt
- Vakuumpumpe

Die Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs ist ungefähr ab dem zweiten Monat nach der Operation möglich

Essen

Nach der Operation erfolgt ein langsamer Kostaufbau. Mit der Zeit können Sie aber Ihre alten Essgewohnheiten wieder aufnehmen. Blähende Nahrungsmittel wie z.B. Kohl, Bohnen, Kraut und Ähnliches sollten Sie vorerst meiden. Diese könnten Bauchschmerzen oder -krämpfe sowie Durchfall verursachen.

Verdauung/Stuhlgang

Es ist normal, dass Sie in den ersten Monaten nach der Operation vermehrt zu Durchfall oder Verstopfung neigen. Für eine optimale Genesung müssen Sie während dem Krankenhausaufenthalt und unmittelbar danach Antibiotika einnehmen. Nehmen Sie diese Medikamente während oder nach der Mahlzeit ein. Die Einnahme von Antibiotika kann zu einer Störung der Darmflora führen und Verdauungsstörungen wie z.B. unregelmässigen Stuhlgang, Neigung zu Verstopfung oder Durchfall zur Folge haben. Zur Wiederherstellung der Darmflora empfehlen wir Ihnen, täglich ein Bifidus-Joghurt zu essen.

Körperliche Aktivitäten nach der Operation

Eine gute und vollständige Erholung bedingt eine Heilungszeit von ungefähr zwei Monaten. Die Wiederaufnahme der körperlichen und sportlichen Aktivitäten können Sie von Ihrem Wohlbefinden und Allgemeinzustand abhängig machen. Sie sollten aber vier bis sechs Wochen auf das Tragen von schweren Lasten (>10 kg) verzichten, weil dies zu Narbenbrüchen führen kann.

Nachkontrollen und Betreuung

Die erste ambulante Nachkontrolle erfolgt ein/zwei Wochen nach Ihrem Spitalaustritt. Die Kontrolle besteht in der Regel aus einer Blutentnahme zur Bestimmung des Säure-Basen-Haushaltes, einer Urinanalyse sowie einem Ultraschall der Niere und die Kontrolle des Restharns. Wann eine erneute Kontrolle stattfindet ist abhängig von den Ergebnissen.

Im Rahmen Ihrer Nachsorge sind ambulante Kontrollen in regelmässigen Abständen vorgesehen. Ihre nächsten zwei regulären Kontrollen finden in Abständen von drei Monaten, später in halbjährlichen Abständen statt

Denken Sie daran:

Für Ihr Wohlbefinden und eine einwandfreie Funktion Ihrer Ersatzblase sind regelmässige Kontrollen und Ihre Mitarbeit unerlässlich.

Individuelle Betreuung und Beratung

Wenn Sie nach dem Spitalaustritt Fragen haben oder Unklarheiten bestehen, können Sie unser **Beratungsteam** von **Montag bis Freitag** unter **Tel. 031 632 23 04** von **8.00 bis 17.00 Uhr** erreichen.

Sollte ausnahmsweise niemand antworten, verlangen Sie über die Zentrale Inselspital (**Tel. 031 632 21 11**) **den Dienstarzt der Urologie**.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Angaben die nötige Klarheit vermittelt zu haben, und wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen viel Mut und Zuversicht für die kommende Zeit. Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte ohne Hemmungen jeder Zeit.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Inselspital
Universitätsklinik für Urologie
Patientenlangzeitbetreuung
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 23 04
www.insel.ch