

Udredning af kvinder Hjælp til selvhjælp

Til patienter og pårørende

Når du vasker dig forneden, brug aldrig sæbe kun vand.

For at beskytte indgang ved skeden, når du intimbarberer, kan du tage en g-strengstrusse omvendt på, og anvende skraber med gelpuder
ALDRIG skum.

For at styrke den normale mælkesyreflora i skeden, kan du smøre et tyndt lag A 38/ Græsk Yoghurt/ Lactobacilcreme x 1 daglig ved sengetid i 8 uger.

Drik rigeligt, gerne mellem 1,5-2 L dagligt.

Forebyggende kan der opstartes med Roseberry kapsler, som kan købes i helsebutikker og på nettet. Der tages 2-3 Tbl. inden sengetid i 4 uger eller Tranebærkapsler/ samt C-vitamin (100 mg).

Tøm blæren af 2 omgange med 5 minutters mellemrum, også kaldet dobbelt voiding.

Er du i behandling for svamp, skal din partner også behandles.

Ved lokal østrogen behandling i skeden, skal du være opmærksom på, at behandlingen er hyppigere i opstartsfasen. Herefter 2 gange ugentligt.
Lægen laver en elektronisk recept, som kan afhentes på dit vanlige apotek.

Det er vigtigt at have en normal mave - tarmfunktion.

Med venlig hilsen Kvindeteamet, Urinvejskirurgi
Læge Bettina König og sygeplejersker.