

# 大阪市十三市民病院・排尿ケア看護外来のご紹介

当院では、下記のような **" おしっこ "** のお困りごとについてご相談を受けています

- ・おしっこが思い通り出せず、もれる。
- ・おしっこに何回もいく、おしっこをしてもすっきりしない。
- ・排泄について悩んでいるが、相談するところがない。 等



## 排泄ケアに関する資格を有する看護師・理学療法士により行う内容

- 排泄の状況を確認（排尿・排便・食事）
- 水分・塩分などの摂取状況から生活改善へのアドバイス
- 尿漏れの原因に合わせた指導
  - ① 骨盤底筋（こつばんていきん）体操や排泄動作の指導
  - ② 膀胱におしっこをためる訓練・時間ごとの排尿訓練
- 膀胱に残っているおしっこが多い時の対応
- 排尿道具や社会資源の紹介



個室で一人一人ゆっくりとお話をお伺いいたします。

排泄の悩み解消は、夜間のトイレ時の転倒予防や睡眠状態の改善につながります

**裏面の排尿日誌を作成の上、ご持参ください。**

皆さまのご相談お待ちしております。

**排泄ケア看護外来日：月曜日、火曜日の午前中**

**かかりつけ医で「泌尿器科宛て・看護外来希望」の紹介状を作成いただき、**

**医療機関から地域医療連携室あてに、予約をお願いいたします。**

**大阪市十三市民病院 泌尿器科外来・排尿ケア看護外来**