

G. 膀胱訓練須知

110.1 月製
112.1 月一修
114.1 月二修

Những điều cần biết về huấn luyện bàng quang **(Training Bladder) (越南文)**

1

*膀胱訓練法：

- 1、將尿管對折，並用橡皮筋綁緊
- 2、定時喝水：每小時喝 **150-200 cc** 或依指示攝取水份
- 1、定時放鬆管夾：每三小時放鬆（打開）尿管 **15** 分鐘，再綁緊尿管
- 2、訓練時間：**9:00-12:00-15:00-18:00-21:00**

Phương pháp huấn luyện bàng quang:

1. Gấp đôi ống túi tiểu, và dùng dây thun cột chặt
2. Định giờ uống nước: Mỗi tiếng đồng hồ 150-200cc hoặc theo chỉ thị hấp thụ lượng nước.
3. Định giờ thả lỏng ống quản: Cách 3 tiếng đồng hồ thả lỏng (mở ra) ống bao tiểu 15 phút, sau đó cột chặt lại.
4. Thời gian huấn luyện: 9:00-12:00-15:00-18:00-21:00

2

*尿管綁緊後，若時間不滿 **3** 小時就有想解尿或小便外滲，表示膀胱訓練有效，請打開橡皮筋，並縮短時間為每 **2** 小時，放開 **15** 分鐘

Sau khi cột chặt ống quản bao tiểu, nếu chưa đủ 3 tiếng đồng hồ mà đã muốn đi tiểu hoặc nước tiểu tràn ra ngoài, biểu thị huấn luyện bàng quang có hiệu quả, nếu như vậy thì rút dây thun ra, rút ngắn thời gian thành 2 tiếng đồng hồ, sau đó thả lỏng 15 phút.

3

*晚上九點到隔日早上九點以前不做膀胱訓練，讓病人有好的睡眠，記得將尿管打開 9 giờ tối đến 9 giờ sáng ngày hôm sau, trong khoảng thời gian này, không tiến hành thực hiện huấn luyện bàng quang, để bệnh nhân được ngủ ngon, nhớ thả lỏng ống quản bao tiểu.

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係
(資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通)

臺北榮總員山分院 關心您
市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107
諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

膀胱訓練須知之個別護理指導單張

病歷號:_____

姓名:_____

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病人簽名	指導者簽名