**Недержание мочи.**

План помощи:

1. Тактично объяснить пациентке, что недержание мочи вызвано анатомо-физиологическими особенностями её возраста и практически каждая вторая женщина имеет схожие проблемы и научилась с ними справляться.

2. Проинформировать пациентку о:

-впитывающих прокладках и трусах, которые можно приобрести в аптеке;

-более частой гигиене половых органов для избежания опрелостей и инфекции мочевыводящих путей;

-для решения проблемы нельзя ограничивать себя в жидкости, т.к. это может нанести вред здоровью;

-постараться иметь при себе запасное нижнее бельё и гигиенические прокладки;

-стараться не употреблять жидкость, непосредственно перед выходом в общественное место;

-выполнять упражнения для укрепления мышцы, сжимающей мочеиспускательный канал, упражнение «Хождение на ягодицах».

**Запор**

План помощи:

-формировать условный рефлекс на дефекацию;

-объяснить пациентке, что стул должен быть не менее 1 раза в 2 дня, а лучше каждый день до 12:00;

-соблюдение правильного питания: употребление большого количества фруктов и овощей в рационе (свёкла, яблоки, чернослив, курага, сливы, кабачки), сокращение жирных продуктов, употребление в рацион кисло-молочных продуктов. Питание 4-5 раз в день небольшими порциями, за 2-3 часа до отхода ко сну.

- массажи живота.

-занятие физкультурой 1 час в день ходьба, упражнения на брюшной пресс.

-формирование условного рефлекса на дефекацию.

-выпивать натощак 1 стакан холодной кипячёной воды, жидкость не менее 2 литров в день (если нет отёков);

-использование ректальных свечей со слабительным эффектом по назначению врача.

-очистительная клизма по назначению врача.