

## **Kamille-bekkenbodem-stoombadje.**

### **Indicaties**

- Blaasontsteking
- Preventie
- Geïrriteerde blaas
- Incontinentie
- Urineretentie

### **Benodigdheden**

- Deken of molton.
- Warme slossen.
- 2 eetlepels Kamillebloemen.
- Thermoskan
- Plastic schaal/kom, pan of po. (geen metaal, dit koelt de thee teveel af)
- Kokend water.

### **Werkwijze**

In de thermoskan doe je 2 eetlepels kamillebloemen. Hierop giet je kokend water en dit laat je 10 minuten trekken. Je plaatst een kom in de wc pot en vult hiermee de kamille thee. Vervolgens gaat de patiënt op de wc zitten met ontbloot onderlijf. Sla de deken of molton goed om de patiënt heen, zodat de benen en de rug bedekt zijn. Houdt de voeten warm met pantoffels, wollen sokken of een kruik. Zo blijft men 15 minuten zitten zonder afleiding van bijvoorbeeld media. Waarschijnlijk is de aandrang groot om te plassen, dat is geen probleem, de inhoud van de schaal spoelt je na gebruik gewoon door het toilet. Dan trekt je een pyjamabroek aan en gaat 30 minuten rusten in bed.

### **Ritme**

Dagelijks 1 tot 2 keer.

Bij chronische blaasontsteking en dus langer gebruik van dit stoombad kan de kamille wat uitdrogend werken, je kan dan afwisselen met lindebloesem. Ook kan het fijn zijn het gebied te verzorgen met Weleda amandelolie.

### **Waarschuwing;**

**Alleen voor volwassen vrouwen met een goede gevoelswaarneming voor warmte i.v.m. gevaar voor verbranding. Voel eerst even of de warmte aangenaam is voordat je gaat zitten.**

Laat altijd even de urine controleren bij de huisarts bij vermoeden van blaasontsteking. Of je nu wel of geen anti-biotica gaat gebruiken dit stoombadje kan je bij de eerste klachten al wat verlichting geven.

### **Huisarts waarschuwen bij;**

- Koorts
- Ziek gevoel
- Zwangerschap
- Na 1 week nog klachten.