



Το φυλλάδιο αυτό εκδόθηκε για να βοηθήσει τα άτομα να προετοιμαστούν για μια αξιολόγηση για τον έλεγχο της κύστης τους.

Η αξιολόγηση του ελέγχου της κύστης περιλαμβάνει μερικές ερωτήσεις και μια σωματική εξέταση που γίνονται από ένα γιατρό ή εκπαιδευμένο νοσηλεύτη. Η αξιολόγηση θα βοηθήσει στην εντόπιση οποιωνδήποτε προβλημάτων έχετε στον έλεγχο της κύστης σας και τις αιτίες τους. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στον προγραμματισμό του καλύτερου τρόπου διαχείρισης αυτών των προβλημάτων.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΑΣ;

Η αξιολόγηση είναι ανώδυνη και έχετε μερικές επιλογές για το πως θα γίνει η αξιολόγηση.

Το κάθε άτομο δικαιούται μια ατομική και προσωπική αξιολόγηση που να σέβεται τις ανάγκες και επιθυμίες του. Έχει επίσης το δικαίωμα να πει «όχι» στην αξιολόγηση ή σε οποιαδήποτε άλλη περίθαλψη.

Σε μερικά μέρη, υπάρχουν ειδικές κλινικές μόνο για άντρες ή μόνο για γυναίκες. Αν θέλετε ή αξιολόγηση σας να γίνει από άντρα ή γυναίκα, ζητήστε το όταν κλείνετε το ραντεβού για την αξιολόγησή σας.

Πολλές κλινικές μπορούν επίσης να κανονίσουν δωρεάν διερμηνέα (του ίδιου με σας φύλου αν τον / την χρειάζεστε). Ρωτήστε στο τοπικό σας κέντρο υγείας. Μπορείτε να πάρετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο σας, αν αυτό θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε πιο άνετα για την αξιολόγηση.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ;

Μπορεί να χρειαστεί να κρατήσετε ένα διάγραμμα συνηθειών της κύστης σας πριν την αξιολόγηση. Το διάγραμμα της κύστης μπορεί να μοιάζει κάπως έτσι:

Ώρα	Ποσότητα που διέρρευσε	Σχόλια
5,00πμ	250ml	«διέρρευσε μικρή ποσότητα στο δρόμο προς την τουαλέτα»
7,30πμ	70ml	«κάψιμο»
9,15πμ	160ml	«πόνος»

Στα σχόλια, μπορείτε να καταγράψετε οποιεσδήποτε διαρροές είχατε ή άλλα προβλήματα.

Για να μετρήσετε την ποσότητα των ούρων που ουρείτε, βάλτε ένα δοχείο (όπως ένα δοχείο παγωτού) μεταξύ των ποδιών σας στην τουαλέτα. Τώρα καθίστε στην τουαλέτα και χαλαρώστε, με τα πόδια σας στο πάτωμα. Ουρήστε μέσα στο δοχείο. Όταν τελειώσετε, μετρήστε τα ούρα βάζοντας τα μέσα σε μια κανάτα μέτρησης. Οι άντρες ίσως να θέλουν να σταθούν και να ουρήσουν κατευθείαν μέσα στην κανάτα μέτρησης.

Οι απορροφητικές πάνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να διαπιστωθεί η ποσότητα των ούρων που διέρρευσαν σε μια ή δύο μέρες. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με το να ζυγίσετε μια στεγνή πάνα μέσα σε μια πλαστική σακούλα και έπειτα να ζυγίσετε τη βρεγμένη πάνα σε μια πλαστική σακούλα και να αφαιρέσετε από τη βρεγμένη πάνα το βάρος της στεγνής. Μπορείτε να δείτε τι ποσότητα διέρρευσε γιατί το κάθε γραμμάριο είναι ίσο με ένα χιλιόλιτρο.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ

Όπως αυτό:

Βρεγμένη πάνα	400 γραμμάρια
Στεγνή πάνα	150 γραμμάρια
Διαφορά βάρους	250 γραμμάρια

Ποσότητα που διέρρευσε = 250 ml

ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ;

Κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης θα σας ρωτήσουν για τη διατροφή σας, το βάρος σας, το ιατρικό σας ιστορικό και την τωρινή κατάσταση της υγείας σας. Μπορεί επίσης να σας ρωτήσουν:

- Παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα ή βιταμίνες; Τα φάρμακα μπορούν να επιφέρουν μεγάλες αλλαγές στον τρόπο που λειτουργούν η κύστη και το έντερο. Συντάξτε έναν κατάλογο όλων των φαρμάκων που παίρνετε, όχι μόνο εκείνων που πήρατε με συνταγή γιατρού.
- Πόσο οινόπνευμα ή καφεΐνη πίνετε; Όταν πίνετε μεγάλες ποσότητες οινοπνεύματος ή ποτών και ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη, όπως ο καφές και η κόλα, αυτά μπορούν να ερεθίσουν την κύστη.
- Αν έχετε δυσκοιλιότητα; Τα προβλήματα του εντέρου μπορεί να αποδυναμώσουν τους πυελικούς μύς εδάφους και να ερεθίσουν την κύστη.
- Έχετε οποιαδήποτε «ατυχήματα» ή διαρροές από τον πρωκτό; Αποδυναμωμένοι μύς του πυελικού εδάφους (μύς στη βάση της λεκάνης) μπορούν να προκαλέσουν την ακούσια διαφυγή αερίων ή κοπράνων.
- (Αν είστε γυναίκα) Έχετε παιδιά; Η εγκυμοσύνη και η γέννα μπορούν να αλλάξουν τον έλεγχο της κύστης.
- (Αν είστε γυναίκα) Μήπως διέρχεστε περίοδο εμμηνόπαυσης; Οι ορμονικές αλλαγές μπορούν να επηρεάσουν δυσμενώς τα προβλήματα της κύστης.

Αυτές είναι μερικές από τις εξετάσεις που μπορεί να σας υποβάλουν για την αξιολόγηση του ελέγχου της κύστης σας:

- Σωματική εξέταση, που μπορεί να περιλαμβάνει εξέταση του κόλπου και του πρωκτού (αν πείτε ότι είναι εντάξει να γίνει).
- Μπορούν να πάρουν δείγμα ούρων για εξέταση.
- Μπορεί να γίνει εξέταση αίματος για διαβήτη ή προβλήματα με προστάτη.
- Η Ουροδυναμική εξέταση είναι μια ειδική εξέταση για να εξακριβωθεί πως λειτουργεί η κύστη.
- Το υπερηχογράφημα είναι μια εξέταση που μπορεί να γίνει αν χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πως λειτουργεί η κύστη.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

Ανεξάρτητα με το ποια εξέταση σας συνέστησαν να κάνετε, μπορείτε να ρωτήσετε:

- Ποιός θα την κάνει;
- Πώς θα γίνει;
- Πώς θα βοηθήσει;

Έχετε το δικαίωμά να επιλέξετε αν πρέπει να κάνετε ή να μην κάνετε οποιαδήποτε εξέταση.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν δεν κάνετε τίποτε δεν θα φύγει από μόνο του. Και μπορεί να χειροτερέψει.

Κάθε πρόβλημα ελέγχου της κύστης ή των εντέρων, δεν έχει σημασία πόσο μικρό, πρέπει να εξεταστεί. Υπάρχει σχεδόν πάντα κάτι που μπορεί να γίνει για να βοηθήσει.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας χρηματοδοτείται στα πλαίσια της Εθνικής Στρατηγικής Διαχείρισης της Εγκράτειας της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης και τη διαχειρίζεται το Ίδρυμα Εγκράτειας Αυστραλίας.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.