



HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY

1 Pass - Ippraktika drawwiet tajba fit-tojlit

- Hi haġa normali li tmur it-tojlit minn 4 sa 8 darbiet kuljum u mhux aktar minn darbtejn bil-lejl.
- Tidrax tmur it-tojlit 'għalli jista' jkun'. Ipprova mur biss it-tojlit meta tħoss il-bużżieqa tal-awrina tiegħek mimlija u jkollok bżonn tmur. (Hi haġa tajba li tmur it-tojlit qabel ma tmur torqod).
- Toqgħodx tgħaġġel ħalli tagħti ċans lill-bużżieqa tal-awrina tiegħek titbattal. Jekk tgħaġġel u ma tbattalx il-bużżieqa tal-awrina tiegħek kompletament, fuq firxa ta' żmien, int tista' tlaqqat infezzjoni fil-bużżieqa tal-awrina.
- In-nisa għandhom ipogġu bilqiegħda biex jagħmlu tojlit. Toqgħodx titlajja meta tuża s-sedil tat-tojlit .

2 Pass - Ippraktika drawwiet tajba tal-imsaren

- Kul ħafna frott u ħaxix u żomm ruġiek attiv biex tipporga regolarment.
- Titqanżax meta tbattal imsarek għax dan jista' jherri l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek (il-muskoli li jgħinu fil-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina tiegħek u ta' imsarek).

3 Pass - Ixrob ħafna ilma

- Ixrob minn 6 sa 8 tazzi ilma kuljum minbarra meta t-tabib tiegħek jgħidlek li dan mhux tajjeb.
- Naqqas ix-xorb tal-kafeina u tal-alkoħol. Dawn jistgħu jirritaw il-bużżieqa tal-awrina tiegħek. Tixrobx kafè, te jew kola esagerat. L-instant coffee fih anqas kaffeina minn kafè pperkolat. It-te fih anqas kafeina mill-kafè.

4 Pass - Ħu kura tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi

- Żomm il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek b'saħħithom billi tagħmel eżercizzju tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi.
- Int tista' takkwista fuljett għall-Irġiel jew għan-Nisa dwar Eżercizzju tal-Muskolu tal-Qiegħ tal-Pelvi.
- Ara lit-tabib, fizjoterapista jew ners tal-kontinenza tiegħek biex tiċċekkja li int qed teżerċita l-muskoli tiegħek kif suppost.

DRAWWIET TAJBA TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA GĦAL KULĦADD

5 Pass- Fittex l-għajnuna mingħand it-tabib, il-fizjoterapista jew in-ners tiegħek tal-kontinenza jekk int:

- tpixxi taħtek, anki ftit taqtiriet tal-awrina., meta tisgħol, tagħtas, tidhaq, toqgħod bilwieqfa, terfa' jew tagħmel xi attività sportiva jew xi attività oħra;
- jiġik b'żonn urġenti biex tgħaddi l-awrina, tħoss li ma tistax iżżomm, jew spiss ma tilhaqx tmur it-tojlit fil-hin;
- sikwit u regolament tgħaddi ammonti żgħar ta' awrina. Jiġifieri tagħmel aktar minn 8 darbiet kuljum ammonti żgħar (inqas minn kemm tesa' kikkra te);
- ikkolok tqum aktar minn darbtejn matul il-lejl biex tgħaddi l-awrina;
- ixxarrab is-sodda meta dak li jkun ikollu 'l fuq minn ħames snin;
- issibha bi tqila biex tgħaddi l-fluss tal-awrina, jew għandek fluss li jieqaf u jibda minflok fluss mingħajr intoppi;
- titqanżaħ biex tgħaddi l-awrina;
- tħoss li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek mhix vojta meta tgħaddi l-awrina;
- tħoss ħruq jew uġiġħ meta tgħaddi l-awrina;
- ma tkunx tista' tkompli tagħmel dawk l-affarijiet li tiegħu gost tagħmel b'hal mixi, eżerċizzji erobiċi jew żfin minħabba kontroll dgħajjef tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren; jew
- ikollok xi bidla fid-drawwiet regolari tiegħek tal-bużżieqa tal-awrina li int inkwetat dwarhom.

DRAWWIET TAJBA TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA JISTGĦU JGĦINUK ITTEJJEK IL-KONTROLL TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA

Int għandek b'żonn drawwiet tajba tal-bużżieqa tal-awrina għall-ħajja b'saħħitha.

Drawwiet ħżiena tal-bużżieqa tal-awrina jistgħu jwasslu għall-kontroll dgħajjef tal-bużżieqa tal-awrina, u tista' wkoll tasal biex tpixxi taħtek. Hawn xi passi ħfief li kulĦadd jista' jieħu biex iżomm il-bużżieqa tal-awrina b'saħħitha.



DRAWWIET TAJBA TAL-BUZZIEQA TAL-AWRINA GĦAL KULĦADD

ITLOB L-GĦAJNUNA

Jekk ma tagħmel xejn, mhux ser tmur. U tista' tmur għall-għar.

Kull problema tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren, hi kemm hi żgħira, hemm bżonn tigi kkurata. Kważi dejjem tista' ssir xi haġa biex isservi ta' għajnuna.

Ċempel lill-Konsulenti Esperti li Jagħtu l-Pariri fuq il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown dwar il-Kontinenza bla ħlas:

- tagħrif;
- parir; u
- fuljetti.

Fuq 1800 33 00 66 TELEFONATA BLA ĦLAS* (mit-8.00 am sat-8.00 pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa), jew

Żur din is-sit tal-web: www.bladderbowel.gov.au

The Helpline is funded under the Commonwealth Government's National Continence Management Strategy and managed by the Continence Foundation of Australia.

* Telefonati minn telefonijiet tal-mowbajl jigu ċċarġjati r-rati applikabbli.

