An Australian Government Initiative

MALTESE

01 EŻAMI MEDIKU TAL-KONTROLL TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA

L-għan ta’ dan il-fuljett hu biex jgħin persuni jlestu għall-eżami mediku tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina.

Eżami mediku tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jinkludi xi mistoqsijiet u eżami fiżiku mit-tabib jew minn ħaddiem ittrenjat tas-saħħa. L-eżami mediku ser jgħin biex jinstabu kwalunkwe problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina li int għandek u l-kawżi tagħhom. Jista’ wkoll jgħin fl-ippjanar tal-aħjar metodu kif timmaniġġja dawn il-problemi.

X’INHUMA L-GĦAŻLIET TIEGĦEK?

L-eżami mediku mhux ser iweġġgħek u int għandek xi għażliet dwar kif isir l-eżami.

Kull persuna għandha d-dritt għal eżami mediku privat u personali li jirrispetta l-bżonnijiet u x-xewqat tagħhom. Il-persuni għandhom id-dritt jgħidu “le” għall-eżami mediku jew għal kwalunkwe kura oħra.

F’xi postijiet, hemm kliniċi speċjali għall-irġiel biss u għan-nisa biss. Jekk int trid raġel jew mara biex jagħmlulek l-eżami mediku, itlob dan meta tmur biex tagħmel appuntament għall-eżami mediku tiegħek.

Ħafna kliniċi jistgħu jippjanaw biex ikun hemm interpretu (tal-istess sess jekk int għandek bżonn dan), u ma tħallas xejn. Iċċekkja fiċ-ċentru tas-saħħa lokali tiegħek. Tista’ tieħu membru tal-familja jew ħabib miegħek, jekk dan jgħinek biex tħossok aħjar dwar l-eżami mediku.

X’GĦANDI NAGĦMEL QABEL L-EŻAMI MEDIKU?

Int jista’ jkollok bżonn iżżomm ċart tal-buzzieqa tal-awrina qabel l-eżami mediku. Iċ-ċart tal-bużżieqa tal-awrina tista’ tidher hekk:

Ħin	L-ammont li Int Għaddejt	Kummenti
5:00am	250 ml	“kien hemm ftit taqtir ta’ awrina hekk kif kont sejjer it-tojlit“
7.30am	70 ml	“ħruq”
9.15am	160 ml	“uġigħ”

Fil-kummenti, tista’ tniżżel tagħrif dwar kull taqtir tal-awrina li kellek jew xi problemi oħra.

Biex tkejjel l-ammont ta’ awrina li tgħaddi, poġġi kontenitur (bħal kontenitur tal-ġelat) bejn riġlejk fit-tojlit. Issa poġġi fuq it-tojlit u strieħ, b’saqajk fl-art. Agħmel l-awrina fil-kontenitur. Meta tispiċċa, kejjel l-awrina billi tferragħha f’buqar tal-kejl. L-irġiel jistgħu joqgħodu bilwieqfa u jagħmlu l-awrina dritt fil-buqar tal-kejl.

Tista’ tuża pads li jassorbixxu biex tikkalkula kemm qattart awrina tul jum jew jumejn. Int tista’ tagħmel dan billi tiżen pad niexfa f’borża tal-plastik imbagħad iżen il-pad imxarrba fil-borża tal-plastik u naqqas il-piż tal-pad niexfa mill-pad imxarrba. Int tista’ tara kemm kont qattart għax kull gramm hu ekwivalenti għal millitru wieħed.

Bħal dan:

Pad imxarba	400 gramma
Pad niexfa	150 gramma
Differenza fil-piż	250 gramma
Ammont li tqattar =	250 mls

X'SER JIĠRI MATUL L-EŻAMI MEDIKU?

Matul l-eżami mediku, int ser tiġi mistoqsi mistoqsijiet dwar id-dieta tiegħek, il-piż tiegħek, il-passat mediku tiegħek u saħħtek issa. Int tista' tiġi mistoqsi:

- Qed tieħu xi mediċini jew vitamini? Il-mediċini jistgħu jikkawżaw tibdil kbir fil-mod kif jaħdmu l-bużżieqa tal-awrina u l-imsaren. Agħmel lista tal-mediċini kollha li qed tieħu, mhux biss dawk lit-tabib tiegħek tak bir-riċetta.
- Kemm tixrob alkoħol jew kafeina? Ix-xorb ta' ħafna alkoħol jew xorb ibbażat fuq il-kafeina bħal kafè u xorb tal-kola jista' jirrita l-bużżieqa tal-awrina.
- Int tbati mill-kostupuzzjoni? Il-problemi tal-imsaren jistgħu jdajfu l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi u jirritaw l-bużżieqa tal-awrina.
- Int ikollok xi "aċċidenti" jew taqtir mill-passaġġ ta' wara? Muskoli dgħajfa tal-qiegħ tal-pelvi jistgħu jfissru telf mhux ippjanat ta' riħ jew ħruġ ta' ħmieġ.
- (Jekk int mara) Għandek tfal? It-tqala u jekk ikollok it-trabi jistgħu jbiddlu l-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina.
- (Jekk int mara) Int għaddejja mill-menopawsa? It-tibdil fl-ormoni jistgħu jagħmlu agħar il-problemi tal-bużżieqa tal-awrina.

Hemm xi testijiet li jistgħu jintużaw għall-eżami mediku tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina tiegħek.

- Eżami fiżiku, li jista' jinkludi eżami tal-passaġġ ta' quddiem u ta' wara (jekk tagħtih permess).
- Jista' jittieħed ukoll kampjun tal-awrina għall-ittestjar.
- Jista' jittieħed test tad-demm għall-problemi tad-dijabete jew tal-prostata.
- Test tal-urodinamiċi hu eżami speċjali biex naraw kif taħdem il-bużżieqa tal-awrina tiegħek.
- Eżami tal-ultrasawnd jista' jsir jekk hemm bżonn li rridu nkunu nafu aktar dwar kif taħdem il-bużżieqa tal-awrina tiegħek.

FTAKAR

Hu x'inhu t-tip ta' test li int tiġi mitlub tagħmel, int tista' tistaqsi:

- Min ser jagħmlu?
- Kif ser isir?
- Kif ser jgħin?

Hu d-dritt tiegħek li tagħżel jekk tagħmilx kwalunkwe test jew le.

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 ħaġa 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

Il-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna hi ffinanzjata mill-Commonwealth Government's National Continence Management Strategy u mmaniġġjata mill-Continence Foundation of Australia.

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