TFULIJA IT-TPIXXIJA FIS-SODDA

X'INHI T-TPIXXIJA FIS-SODDA?

It-tpixxija fis-sodda (magħrufa wkoll bħala **enuresi notturna**) tiġri meta l-bużżieqa tal-awrina tiżvojta waqt li t-tifel/tifla jkunu reqdin. Dan jista' jiġri kultant, jew kull lejl.

It-tpixxija fis-sodda hi komuni. Madwar wieħed minn kull ħamest itfal fl-Awstralja jpixxu fis-sodda. It-tpixxija fis-sodda tista' tkun kundizzjoni ereditarja fil-familja u hi aktar komuni fost is-subien milli fil-bniet qabel l-età ta' 9 snin. Tista' tinkwieta lit-tifel/tifla u tkun stressanti għall-familja kollha. L-aħbar it-tajba hija li tista' tikseb l-għajnuna.

X'INHUMA L-KAWŻI TAT-TPIXXIJA FIS-SODDA?

It-tpixxija fis-sodda hi riżultat ta' taħlita ta' tliet affarijiet:

- il-ġisem jagħmel ammont kbir ta' awrina matul il-lejl;
- il-bużżieqa tal-awrina tista' taħżen biss ammont żgħir ta' awrina matul il-lejl; u
- ma jkunx jista' jqum għal kollox mir-raqda .

It-tfal li jpixxu fis-sodda mhumiex għażżenin jew imqarbin. Ċertu mard huwa marbut mat-tpixxija fis-sodda, imma l-biċċa l-kbira tat-tfal li jpixxu fis-sodda m'għandhomx problemi serji tas-saħħa.

Il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina matul il-ġurnata jiġi qabel ix-nixfa matul il-lejl. Il-biċċa l-kbira tat-tfal jkunu nixfin matul il-ġurnata sal-età ta' tlett snin u matul il-lejl meta jagħlqu l-età ta' meta jibdew imorru l-iskola. Imma, dan jista' jvarja, u t-tfal jista' jkollhom aċċidenti kultant, kemm matul il-ġurnata u kemm matul il-lejl, sakemm jagħlqu seba' jew tmien snin.

META GĦANDEK TFITTEX L-GĦAJNUNA RIGWARD IT-TPIXXIJA FIS-SODDA?

L-aħjar ħaġa hi li titlob l-għajnuna minn professjonist tas-saħħa li għandu taħriġ speċjali fil-qasam tal-problemi tal-bużżieqa tal-awrina tat-tfal, bħal ngħidu aħna tabib, fiżjoterapista jew ners konsulent tal-kontinenza. Huma jistgħu jgħinu lit-tfal rigward il-problema tat-tpixxija fis-sodda minn meta t-tfal ikollhom madwar sitt snin . Qabel dan iż-żmien xi kultant jista' jkun diffiċli iġġiegħel it-tfal jikkooperaw. Imma, f'xi każi tista' tkun ħaġa tajba li titlob l-għajnuna aktar kmieni, bħal meta:

- it-tifel/tifla li kienu nixfin f'daqqa waħda jibdew ipixxu taħthom bil-lejl;
- it-tixrib fis-sodda jiġri spiss wara l-età tal-iskola;
- it-tpixxija tinkwieta lit-tifel/tifla jew tiddisturbahom jew tirrabjahom, jew
- it-tifla/tifla ma jridux ipixxu aktar taħthom.

IL-KONTROLL TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA MATUL IL-ĠURNATA JISTA' JKUN PROBLEMA?

Xi tfal li jpixxu fis-sodda bil-lejl jkollhom problemi dwar kif taħdem il-bużżieqa tal-awrina tagħhom matul il-ġurnata. Huma jistgħu ma jmorrux it-tojlit biżżejjed jew imorru iżżejjed, jkollhom bżonn jiġru lejn it-tojlit, isibuha bi tqila jbattlu l-awrina kollha jew ikollhom problemi bl-imsaren . Spiss il-familji ma jkunux jafu dwar dawn il-problemi oħra tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren għajr meta t-tfal ikollhom il-ħwejjeġ ta' taħt imxarrbin. Episodji ġodda ta' matul il-jum minn tfal li kienu mħarrġa jużaw ti-tojlit għandhom jiġu diskussi mat-tabib.

X'JISTA' JSIR DWAR IT-TPIXXIJA FIS-SODDA?

Ħafna mit-tfal jieqfu jpixxu meta jkunu komdi huma u bla għajnuna ta' ħadd. Spiss,jekk it-tpixxija tikun għadha frekwenti ħafna wara l-età ta' tmien jew disa' snin, il-problema ma tissolvix waħedha. Hemm numru ta' metodi kif tikkura t-tpixxija fis-sodda. Professjonist tas-saħħa jibda jeżamina t-tifel/tifla biex jara li m'hemmx kawżi fiżiċi u jara kif qed taħdem il-bużżieqa tal-awrina tagħhom matul il-ġurnata. Imbagħad, hemm numru ta' metodi biex tikkura t-tpixxija fis-sodda li jintużaw l-aktar ta' spiss:

- **Programmi ta' taħriġ tal-bużżieqa tal-awrina** jgħallmu lit-tfal drawwiet tajbin tal-bużżieqa tal-awrina. Dan ifisser li tfal jitgħallmu jixorbu ħafna u jbattlu l-bużżieqa tal-awrina sewwa meta jkollhom bżonn jmorru t-tojlit. . Dan inaqqas il-ħeġġa f'daqqa li tista' tirriżulta fit-tpixxija. Billi titgħallem iżżomm ħafna awrina matul il-ġurnata mhux dejjem ifisser li ser jgħin biex ikollok iljieli niexfa.
- **Allarmi ta' bil-lejl** jiġu attivati meta t-tfal ipixxu fis-sodda. Dawn jaħdmu billi jgħallmu lit-tfal jqumu meta jħossu l-bużżieqa tal-awrina mimlija. L-allarm jintuża jew fuq is-sodda jew fil-qalziet ta' taħt tat-tfal. Jingħataw l-aħjar riżultati meta t-tfal ma jkunux iridu jpixxu taħthom, ipixxu ħafna ta' spiss, jingħataw għajnuna mill-ġenituri matul il-lejl, u jużaw allarm kull lejl għal numru ta' xhur. Xi tfal ma jibqgħux ipixxu permezz tal-allarm imma mbagħad jerġgħu jibdew ipixxu taħthom. L-allarmi jistgħu jerġgħu jibdew jaħdmu mill-gdid wara li jaqgħu lura.
- **Il-mediċini jew sprejs** li jibdlu kemm il-bużżieqa tal-awrina tkun attiva jew inaqqsu kemm issir awrina matul il-lejl jistgħu jingħataw bir-riċetta tat-tabib. Dawn il-mediċini jistgħu jintużaw biex jgħinu il-bużżieqa tal-awrina taħdem aħjar bil-lejl. Il-mediċini waħedhom, spiss ma jikkurawx It-tpixxija fis-sodda. Il-funzjoni tal-bużżieqa tal-awrina trid tittejjeb jew it-tpixxija fis-sodda jista' jerġa' jibda meta ma tingħatax aktar il-mediċina.

X'JISTGĦU JAGĦMLU L-ĠENITURI?

- Jitolbu l-għajnuna mingħand professjonist tas-saħħa li għandu taħriġ speċjali fil-qasam tal-problemi tal-bużżieqa tal-awrina tat-tfal, bħal ngħidu aħna tabib, fiżjoterapista jew ners konsulent tal-kontinenza.
- Tkellem mat-tifel/tifla tiegħek dwar kif jaħdem ġisimhom.
- Agħrraf lit-tifel/tifla tiegħek x'ikkawża l-problema tagħhom.
- Agħmel affarijiet mat-tifel/tifla tiegħek li jgħinuhom iħossuhom aħjar dwarhom infushom.
- Faħħru lit-tifel/tifla tiegħek meta jobdu l-parir tal-professjonist tas-saħħa.
- Ara li t-tifel/tifla tiegħek jixorbu ħames jew sitt tazez ta' ilma kuljum, għax ħafna tfal li jkollhom problemi tal-bużżieqa tal-awrina ma jixorbux biżżejjed.
- Ippruvaw naqqsu l-ammont ta' xarbiet fizzy li t-tifel/tifla tiegħek jixorbu.
- Issapportja lil ibnek/bintek meta jagħżlu li jibqgħu xotti (bil-lejl) u kun pożittivi dwar il-kura li qed jużaw.
- Oqgħodu attenti għal xi kostipazzjoni għax din tista' taggrava l-problema tal-bużżieqa tal-awrina. Fittex għajnuna medika jekk din hi problema kontinwa.
- Jekk it-tifel/tifla tiegħek jibdew jużaw allarm tat-tpixxija fis-sodda, qum meta jiġi attivat u għinhom iqumu u biddel il-ħwejjeġ jew il-lożor tagħhom. Ara li hemm dawl biżżejjed bil-lejl biex ikunu jistgħu faċilment imorru t-tojlit. .

Hemm xi affarijiet li tista' tagħmel li MHUX ser jgħinu:

- TIKKASTIGAHOMX għax ipixxu fis-sodda.
- TĦAMMARX WIĊĊ it-tfal quddiem sħabhom jew membri tal-familja.
- TERFAX it-tifel/tifla bil-lejl biex imorru t-tojlit . Dan jista' jnaqqas l-episodji tat-tpixxija fis-sodda, imma mhux ser jgħallimhom biex ma jpixxux.
- TIPPRUVAX issolvi l-problema tat-tpixxija fis-sodda meta membri oħra tal-familja jkunu għaddejjin minn żmien stressanti.

ITLOB L-GĦAJNUNA

Kull problema dwar il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren-hi kemm hi żgħira- għandha bżonn tal-attenzjoni. It-tpixxija fis-sodda fit-tfulija hi komuni u tista' tikseb l-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 tista' torganizza interpretu permezz tas-Servizz tal-Interpreti bit-Telefown (TIS) Jekk jogħġbok ċempel 13 14 50 mit-Tnejn sal-Ġimgħa u staqsi għall-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna.

It-tpixxija fis-sodda hi komuni u tista' tikseb l-għajnuna

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