



10 TPIXXIJA FIS-SODDA MINN FOST ŻĠHAŻAĠĦ ADULTI

IT-TPIXXIJA FIS-SODDA HI PROBLEMA FOST IŻ-ŻĠHAŻAĠĦ ADULTI?

Kwazi tnejn minn kull 100 żaġżuġ adult ipixxu fis-sodda bil-lejl (magħruf ukoll bħala **enuresis nocturna**). Tista' tkun problema kemm għal ġuvintur u kemm għal xebbiet, bil-biċċa l-kbira taż-żġhażagħ adulti li jpixxu fis-sodda ikunu ilhom jagħmlu hekk minn meta kienu tfal. Waqt li wħud setgħu ngħataw xi għajnuna meta kienu għadhom tfal, ħafna żġhażagħ setgħu qatt ma ngħataw għajnuna dwar din il-problema. Huma jistgħu jaħsbu lit-tpixxija fis-sodda ser tmur għall-aħjar aktar ma jgħaddi ż-żmien, jew jaħsbu li m'hemmx tama.

Xi żġhażagħ li jbatu bil-problema tat-tpixxija bil-lejl jista' jkollhom ukoll problemi tal-bużżieqa tal-awrina matul il-ġurnata, bħal ngħidu aħna jgħaddu l-awrina aktar ta' spiss u aktar urgenti minn normal, u l-awrina tqattar hekk kif jkunu qed jgħaġġlu biex imorru t-tojlit (magħruf ukoll bħala **bużżieqa tal-awrina attiva żzejjed**).

It-tpixxija fis-sodda tista' tagħmel il-ħajja ta' kuljum aktar diffiċli. Iż-żġhażagħ adulti jistgħu jistħu minħabba din il-problema, u jibżgħu li n-nies jindunaw. Huma jista' jkollhom ilaħħqu mal-ispiza u x-xogħol ta' hasil ekstra. Jista' jkun diffiċli toqgħod 'l bogħod mid-dar matul il-lejl jew jorqdu fl-istess sodda jew fl-istess kamra ma' ħaddieħor. Ikun ta' inkwiet kbir għalihom kif it-tpixxija fis-sodda jista' jeffettwa relazzjonijiet personali mill-qrib.

HEMM GĠAJNUNA GĠAT- TPIXXIJA FIS-SODDA?

L-aħbar it-tajba hija li TISTA' tikseb l-għajnuna. Permezz ta' revizjoni u kura bir-reqqa, it-tpixxija fis-sodda spiss tista' tkun imfejqa, anki jekk fil-passat il-kura ma ħadmitx.

Anki meta ma tistax titfejjaq, int tista' tnaqqas is-sintomi u żżomm is-sodda niexfa.

X' JIKKAWŻA T-TPIXXIJA FIS-SODDA FOST IŻ-ŻĠHAŻAĠĦ ADULTI?

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

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

F'xi żġhażagħ adulti x'aktarx ikun hemm ukoll xi bidla fil-funzjoni tal-bużżieqa tal-awrina li twaqqaf il-mili u tbattil normali tal-awrina matul il-ġurnata.



10 TPIXXIJA FIS-SODDA MINN FOST ZGĦAŻAGĦ ADULTI

Ir-riċerka madwar id-dinja tfisser li issa nafu aktar dwar il-kawżi tat-tpixxija fis-sodda, bħal ngħidu aħna:

- it-tpixxija fis-sodda tista' tinteret f'xi familji;
- xi bżieġaq tal-awrina ma jistgħux iżommu wisq awrina matul il-ġurnata u dan jista' jikkawża problemi matul il-lejl;
- xi bżieġaq tal-awrina ma jibattlux għal kollox fit-tojlit, li jfisser li l-awrina tibqa' fil-bużżeġa tal-awrina;
- xi kliewi jagħmlu ammont akbar ta' awrina minn normal matul il-lejl; u
- meta tiegħu ħafna melħ jew kalċju mill-ikel jew xorb, dawn jistgħu jbiddu l-funzjoni tal-kliewi.

JISTA' JKUN HEMM KAWŻI OĦRA TAT-TPIXXIJA FIS-SODDA?

Hemm xi fatturi oħra li jistgħu jagħmluha aktar diffiċli biex tikkontrolla t-tpixxija fis-sodda bħal ngħidu aħna:

- kostipazzjoni;
- infezzjoni fil-kliewi jew fil-bużżeġa tal-awrina;
- ma tixrobx biżżejjed ilma;
- tixrob wisq aktar milli suppost xarbiet bil-kafeina u/jew alkoħol;
- l-użu ta' mediċini u drogi illegali; u
- allergiji jew adenoidi u tonsilli mkabbra li jimblokkaw l-imnieħer jew l-passaġġi ta' fuq tal-arja bil-lejl.

KIF TISTA' TIĠI KKURATA T-TPIXXIJA FIS-SODDA?

Ir-riċerka wasslet għal tipi ġodda ta' kura. Peress li t-tpixxija fis-sodda fost iż-żgħażaġħ adulti tista' tkun aktar komplessa milli fost it-tfal, int trid titkellem ma' professjonist tas-saħħa li għandu taħriġ speċjali fil-kontroll tal-bużżeġa tal-awrina, bħal ngħidu aħna tabib, fiżjoterapista jew konsulent ners tal-kontinenza. Meta tmur tara dan il-professjonista tas-saħħa, il-problema ser tkun reveduta u jsir eżami fiżiku u xi testijiet oħra. Eżami wieħed jista' jiċċekkja l-fluss tal-awrina tiegħek (billi tgħaddi l-awrina fit-tojlit fil-privat). Eżami ieħor ser jiċċekkja jekk il-bużżeġa tal-awrina tiegħek titbattalx għal kollox. Int tista' tiġi mistoqsi żżomm djarju tal-bużżeġa tal-awrina d-dar.

Il-kura ser tiddependi minn x'jinstab minn l-eżami, imma tista' tkun:

- kura għall-kostipazzjoni u infezzjoni tal-bużżeġa tal-awrina;
- mediċini jew sprejjiet biex ikabbru kemm il-bużżeġa tal-awrina tista' żżomm, jew biex tnaqqas kemm issir awrina matul il-lejl;
- taħriġ biex tikkontrolla kemm il-bużżeġa tal-awrina tiegħek taħżen u tbattal sewwa awrina;



10 TPIXXIJA FIS-SODDA MINN FOST ZGĦAŻAGĦ ADULTI

- l-użu tal-allarm li jiġi attiv meta s-sodda tixxarrab. Dan jista' jkun utli fil-każ taż-żgħażagħ adulti u anki għat-tfal imma tista' ma tkunx l-ewwel haġa li tiġi ppruvata.
- taħlita ta' xi wħud mill-meżzi ta' kura li semmejna hawn fuq; u
- l-użu ta' prodotti tal-kontinenza biex jiproteġu l-lożor u l-ġilda, jnaqqsu r-riħa u jżidu l-komfort waqt li tkun qed tingħata l-kura.

Il-kura tista' tieħu ffit xhur qabel ma taħdem. Jekk int tieħu biss mediċini jew tuża allarm xi kultant biss, għandha mnejn ma taħdem xejn affattu. Xi affarijiet li jistgħu jżidu l-probabilità li ssir niexef huma:

- tkun trid ittejjeb il-kondizzjoni tiegħek;
- ikollok il-kura tiegħek taħt superviżjoni; u
- tagħmel sforz kbir biex tagħmel tibdiliet fejn ġejt mitlub tagħmel dan.

Mhux tort tiegħek meta tpixxija fis-sodda ma jiġix għall-aħjar. f'dan il-każ, għandek tara tabib speċjalista li jerġa' jeżaminak b'mod iktar rett.

ITLOB L-GĦAJNUNA

Il-ħajja tista' tinbidel għall-aħjar għaż-żgħażagħ adulti bil-problema tat-tpixxija fis-sodda. Mela anki jekk issibha bi tqila, issa hu l-waqt biex tfittex 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

Žur 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.

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