An Australian Government Initiative

MALTESE

17 EŻERĊIZZJU TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA

L-għan tal-eżerċizzju tal-bużżieqa tal-awrina hu li jgħinek takkwista kontroll aħjar tal-bużżieqa tal-awrina. Dan isir billi tħarreġ il-bużżieqa tal-awrina tiegħek żżomm aktar awrina, mingħajr tqattir ta' ammonti żgħar ta' awrina jew il-bżonn urġenti biex tpixxi, biex hekk int tkun tista' tmur it-tojlit fil-ħin.

META JINTUŻA PROGRAMM TAL-EŻERĊIZZJU TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA?

Jekk qed taqra dan il-fuljett, int jista' jkun li għandek xi problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina. Int tista' tmur it-tojlit spiss u issibha bi tqila żżomm sakemm tasal hemm. Xi kultant int tista' tqattar ammont żgħar ta' awrina hekk kif tkun sejjer it-tojlit . Jekk tmur għand it-tabib jew għand il-konsulent tiegħek tal-kontinenza huma jistgħu jqabbduk tuża programm ta' eżerċizzju tal-bużżieqa tal-awrina biex jgħinuk tikkontrolla aħjar il-bużżieqa tal-awrina. Jekk ma tagħmel xejn, tista' tmur għall-agħar.

Il-kontroll dgħajjef tal-bużżieqa tal-awrina jista' jkun dovut għal problemi tas-saħħa bħal ngħidu aħna puplesija, glandola mkabbra tal-prostata jew tal-marda Parkinson jew sempliċiment minħabba drawwiet ħżiena tal-bużżieqa tal-awrina fuq medda ta' żmien twil. Fil-każ ta' xi nies il-kawża mhix magħrufa.

X'INHUMA DRAWWIET NORMALI TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA?

Hi ħaġa normali tpixxi ħames jew sitt darbiet kuljum (perjodu ta' 24 siegħa) jekk tixrob madwar minn litru u nofs sa żewġ litri (minn 5 sa 7 tazzi) matul il-jum. Hi ħaġa normali li tmur tpixxi meta tqum filgħodu, tliet darbiet matul il-jum, u qabel ma tmur torqod bil-lejl. Hekk kif in-nies jikbru fl-età din id-drawwa tista' tinbidel. L-anzjani jagħmlu aktar awrina bil-lejl u hekk ikollhom jgħaddu l-awrina aktar ta' spiss bil-lejl milli matul il-jum.

Bużżieqa tal-awrina b'saħħitha tista' żżomm madwar bejn kikkra u nofs sa żewġ kikkri awrina (minn 300 sa 400 mls) matul il-ġurnata u madwar erba' kikkri (800 mls) matul il-lejl, qabel ma jkollok bżonn tpixxi.

IL-PROGRAMM TAL-EŻERĊIZZJU TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA

It-tabib jew il-konsulent tiegħek tal-kontinenza ser jitolbuk timla ċart tal-bużżieqa tal-awrina. Biex tagħmel dan, kuldarba li tpixxi int niżżel id-data u l-ħin u kemm pixxejt. Int ser ikollok bżonn tagħmel dan għal xi ġranet biex tara kemm tesa l-bużżieqa tal-awrina tiegħek u kemm ta' spiss ikollok bżonn tbattalha.

Iċ-ċart tal-bużżieqa tista' tidher hekk:

Ħin	L-Ammont li Għadda	Kummenti
5.00am	250mls	
7.30am	70mls	
9.15am	160mls	

Fil-kummenti, tista' tniżżel tagħrif dwar kull taqtir ta' ammonti żgħar tal-awrina li kellek (bħal ngħidu aħna "qattart ammonti żgħar waqt li kont sejjer it-tojlit ") jew xi problemi oħra (bħal ngħidu aħna "ħruq" jew "uġigħ").

Biex tkejjel l-ammont ta' awrina li tgħaddi, poġġi kontenitur (bħal kontenitur tal-ġelat) 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'kontenitur tal-kejl. L-irġiel jistgħu joqgħodu bilwieqfa u jagħmlu l-awrina dritt fil-kontenitur tal-kejl.

Tista' tuża pads li jassorbixxu biex tikkalkula kemm qattart awrina tul jum jew jumejn. Dan isir billi jingħatawlek pads niexfa li kienu ntiżnu f'borża tal-plastik. Meta tibdel il-pad imxarrba erġa' poġġiha fil-borża tal-plastik u iżinha. Jekk tnaqqas il-piż tal-pad niexfa mill-piż tal-pad għasra, int tista' tara kemm qattart għax kull milliltru ta' awrina jiżen gramma waħda.

Bħal dan:

Pad imxarba	400 gramma
Pad niexfa	150 gramma
Differenza fil-piż	250 gramma
Ammont li qattart	**250 mls**

MIN SER JGĦINEK TAGĦMEL IL-PROGRAMM TAL-EŻERĊIZZJU TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA TIEGĦEK U KEMM SER IDUM?

Konsulent jew fiżjoterapista tal-kontinenza jista' jikseb l-aħjar riżultati għalik billi jfassal programm li jgħodd għalik.

Dawn il-professjonisti tas-saħħa jistgħu jaħdmu fis-settur privat jew jistgħu jiġu kkuntattjati permezz tas-servizzi tas-saħħa fil-komunità u sptarijiet pubbliċi fejn is-servizz hu bla ħlas. Il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown dwar il-Kontinenza (Telefonata Bla Ħlas 1800 33 00 66) ser tgħinek jekk int m'intix żgur kif issib wieħed fiż-żona tiegħek.

Il-biċċa l-kbira tal-programmi jieħdu madwar tlett xhur u int jista' jkollok laqgħat mal-konsulent tiegħek tal-kontinenza kull ġimgħa jew kull ġimgħatejn. Huma ser jgħallmuk kif iżżomm aktar awrina fil-bużżieqa tal-awrina tiegħek.

XI PARIRI UTLI LI SER TITGĦALLEM MILL-PROGRAMM

Il-konsulent tal-kontinenza ser jgħallmek kif tuża l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek. Dawn il-muskoli jissapportjaw il-bużżieqa tal-awrina u l-uretra tiegħek (it-tubu li jġorr l-awrina mill-bużżieqa tal-awrina għal barra) u jgħinek tikkontrolla l-ħeġġa qawwija biex tpixxi. Dan ser iħallik iżżomm sakemm tasal it-tojlit.

Hekk kif jgħaddi ż-żmien int ser titgħallem tixrob aktar sakemm int tkun tista' tixrob bejn madwar litru u nofs sa żewġ litri (minn 5 sa 7 tazzi) kull 24 siegħa. Hekk il-bużżieqa tal-awrina tiegħek ser titgħallem bil-mod tinġibed biex iżżomm aktar awrina. Biex iżżomm kont ta' kemm tixrob kuljum, int trid tkun taf kemm tesa' kikkra jew il-magg tiegħek. Kikkra tista' tesa' minn 120 sa 180 mls waqt li magg jista' jesa' minn 280 sa 300 mls jew aktar.

Int ser titgħallem ukoll kif il-kostipazzjoni u tqanżiħ biex tipporga jistgħu jistiraw il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek u jikkawżaw kontroll dgħajjef tal-bużżieqa tal-awrina. Biex tevita l-kostipazzjoni, int trid tiekol tal-anqas żewġ porzjonijiet ta' frott u ħames porżjonijiet ta' ħaxix tal-borma kuljum u trid ukoll tiekol ħobż li fih ħafna fibre. Xorb li jfexfex jew dawk li fihom il-kafeina (ċikkulata, kola, te u kafè) jistgħu jirritaw il-bużżieqa tal-awrina u jagħmluha għalik aktar iebsa biex iżżomm. Int ser titgħallem liema xorb għandek tagħżel biex ma tirritax il-bużżieqa tiegħek tal-awrina.

SER IKUN HEMM INTOPPI?

Tinkwetax dwar tibdiliet żgħar minn jum għal jum fil-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina tiegħek - dawn huma normali. Kwalunkwe persuna li qed tagħmel programm tal-eżerċizzju tal-bużżieqa tal-awrina jista' jkollha intoppi, meta s-sintomi jidhru li marru għal agħar. Dan jista' jiġri meta:

- int tkun għajjien jew debboli;
- int ikollok infezzjoni tal-bużżieqa tal-awrina (ara t-tabib tiegħek minnufih);
- int inkwetat jew stressjat;
- ikun temp tax-xita, bir-riħ jew il-bard; jew
- int ma tiflaħx (għandek riħ jew influwenza).

Jekk jiġri dan, taqtax qalbek. Ibqa' pożittiv u ibqa' pprova.

ITLOB L-GĦAJNUNA

M'intix waħdek. Kontroll ħażin tal-bużżieqa tal-awrina jista' jitfejjaq jew ikun mmaniġġjat aħjar permezz ta' kura tajba. Jekk ma tagħmel xejn, jista' jiġi għall-agħar.

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.

L-eżerċizzju tal-bużżieqa tal-awrina jista' jservi ta' għajnuna fil-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina.

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