



## WSKAZÓWKI DLA ZACHOWANIA ZDROWEGO PĘCHERZA

### 1 krok – korzystaj z toalety w odpowiedni sposób

- Jest rzeczą normalną chodzić do toalety 4 do 8 razy dziennie i nie więcej niż dwa razy w nocy.
- Unikaj nabrania nawyku chodzenia do toalety „na wszelki wypadek”. Próbuj chodzić do toalety tylko wtedy, gdy twój pęcherz jest pełny i musisz iść. (Chodzenie do toalety przed pójściem spać jest w porządku).
- Nie śpiesz się i doprowadź do opróżnienia pęcherza. Jeśli będziesz się śpieszyć i nie opróżnisz całkowicie pęcherza, z czasem możesz dostać zapalenia pęcherza.
- Kobiety powinny siadać na toalecie, a nie kucać nad deską klozetową.

### 2 krok – korzystaj z toalety w odpowiedni sposób

- Jedz dużo owoców i jarzyn i zachowuj aktywność, by regularnie się wypróżniać.
- Nie natężaj się przy wypróżnianiu, ponieważ może to osłabić twoje mięśnie dna miednicy (mięśnie, które utrzymują kontrolę opróżniania pęcherza i jelit).

### 3 krok – pij dużo wody

- Pij codziennie 6 do 8 szklanek wody, o ile lekarz nie uzna, że nie powinieneś.
- Ogranicz ilość kofeiny i alkoholu. Mogą ci rozregulować pęcherz. Nie pij zbyt dużo kawy, herbaty lub coli. Kawa rozpuszczalna zawiera mniej kofeiny niż kawa parzona. Herbata ma mniej kofeiny niż kawa.

### 4 krok – dbaj o swoje mięśnie dna miednicy

- Zachowaj siłę swoich mięśni dna miednicy przy pomocy ćwiczeń na mięśnie dna miednicy.
- Możesz otrzymać broszurę Ćwiczenia Mięśni Dna Miednicy dla mężczyzn albo dla kobiet.
- Odwiedź swojego lekarza, fizjoterapeutę lub pielęgniarkę wyspecjalizowaną w kwestiach trzymania moczu, by upewnić się, że ćwiczysz swoje mięśnie we właściwy sposób.

## DOBRE ZWYCZAJE DBAŁOŚCI O PĘCHERZ DLA KAŻDEGO

### 5 krok – Szukaj pomocy u swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w kwestiach trzymania moczu, jeśli:

- moczysz się – nawet w przypadku kilku kropli, – kiedy kaszlesz, kichasz, śmiejesz się, stoisz, podnosisz, lub uprawiasz sport albo wykonujesz inne zajęcia;
- masz pilną potrzebę oddania moczu, masz silne poczucie niemożności utrzymania moczu albo często nie zdążasz na czas do toalety;
- oddajesz małe ilości moczu, często i nieregularnie, to znaczy częściej niż 8 razy dziennie w małych ilościach (mniejszych niż około filiżanki herbaty);
- musisz wstawać częściej niż dwa razy w nocy, by oddać mocz;
- moczysz łóżko po ukończeniu pięć lat;
- masz trudności z rozpoczęciem oddawania moczu lub oddajesz mocz strumieniem przerywanym, z przerwami, zamiast w sposób ciągły;
- oddajesz mocz z wysiłkiem;
- czujesz po oddaniu moczu, że twój pęcherz nie jest pusty;
- masz wrażenie pieczenia lub odczuwasz ból w czasie oddawania moczu;
- musisz zrezygnować z rzeczy, które ci sprawiają przyjemność, jak spacer, aerobik lub tańce, ze względu na trudności kontrolowania opróżniania pęcherza lub jelit; albo
- dostrzegasz zmiany w swoich regularnych zwyczajach dbałości o pęcherz, które cię niepokoją.

---

### DOBRE ZWYCZAJE DBAŁOŚCI O PĘCHERZ MOGĄ POMÓC W JEGO KONTROLOWANIU

---

Należy wypracować dobre zwyczaje dbałości o pęcherz, by móc prowadzić zdrowy tryb życia.

Złe zwyczaje dbałości o pęcherz mogą doprowadzić do słabej kontroli nad oddawaniem moczu, a nawet do moczenia się. Oto kilka prostych kroków, które każdy może podjąć, by zachować zdrowy pęcherz.



---

## **SZUKAJ POMOCY**

---

Jeśli nie będziesz robić nic, problem sam nie zniknie. Może się on nawet pogorszyć.

Każdy problem z kontrolowaniem opróżniania pęcherza lub jelit, bez względu na to, jak niewielki, wymaga zajęcia się nim. Prawie zawsze jest coś, co można zrobić, żeby mu zaradzić.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatne:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY\* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Infolinia finansowana jest w ramach Krajowej Strategii Rządu Federalnego Dotyczącej Trzymania Moczu lub Stolca i zarządzana jest przez Australijską Fundację ds. Trzymania Moczu i Stolca.

\* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.