



GOOD BLADDER HABITS CAN HELP IMPROVE BLADDER CONTROL

You need good bladder habits for a healthy life.

Poor bladder habits can lead to poor bladder control, and even wetting yourself. Here are some easy steps that everyone can take to keep a healthy bladder.

HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY

Step 1 – Use good toilet habits

- It is normal to go to the toilet 4 to 8 times a day and no more than twice a night.
- Don't get into the habit of going to the toilet "just in case." Try to go to the toilet only when your bladder is full and you need to go. (Going to the toilet before you go to bed is fine).
- Take your time so that your bladder can empty. If you rush, and do not empty your bladder fully, over time, you could get a bladder infection.
- Women should sit to go to the toilet. Do not hover over the toilet seat.

Step 2 – Keep good bowel habits

- Eat lots of fruits and vegetables and stay active to keep your bowels regular.
- Do not strain when using your bowels as this can weaken your pelvic floor muscles (the muscles that help your bladder and bowel control).

Step 3 – Drink plenty of water

- Drink 1.5 - 2 litres of fluid each day unless your doctor says this is not okay.
- Cut down on how much caffeine and alcohol you drink. These may upset your bladder. Do not drink too much coffee, tea or cola. Instant coffee has less caffeine than brewed coffee. Tea has less caffeine than coffee.

عادات التبول الجيدة تساعدك على تحسين التحكم بالمثانة

تحتاج إلى عادات تبول جيدة للحفاظ على نمط حياة صحي.

فعادات التبول السيئة يمكن أن تؤدي إلى سوء التحكم بالمثانة وأحيانا إلى السلس. وفيما يلي بعض الخطوات اليسيرة يمكن للجميع إتباعها للحفاظ على صحة مثانتهم.

نصائح للإبقاء على مثانتك بصحة جيدة

الخطوة الأولى – مارس عادات التبول الحسنة

- من الطبيعي أن يذهب المرء إلى المراض 4 إلى 8 مرات في اليوم ولا أكثر من مرتين في الليلة الواحدة..
- لا تعتاد على الذهاب إلى المراض "للاحتياط"، بل حاول الذهاب فقط عندما تكون مثانتك ممتلئة وتحتاج للتبول. (تفريغ المثانة قبل النوم أمر لا بأس به).
- خذ راحتك عند التبول كي يتسنى لمثانتك التفريغ كاملا، فإذا استعجلت، قد ينجم عن ذلك عدم التفريغ الكامل للمثانة واحتمال إصابتك بالتهاب فيها.
- ينبغي على النساء التبول جالسات، وعدم التراجع فوق مقعد المراض.

الخطوة الثانية – مارس عادات تبرز حسنة

- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات وابق نشطا بدنيا حتى تحافظ على انتظام تبرزك.
- لا تشد عند التبرز لأن ذلك من شأنه إضعاف عضلات قاع الحوض لديك (أي العضلات التي تساعد في التحكم في مثانتك وأمعانك).

الخطوة الثالثة – تناول الكثير من الماء

- اشرب 1,5 الى 2 لتر من السوائل كل يوم مالم ينصحك الطبيب بعدم القيام بذلك
- حد من كميات الكافيين والكحول التي تتناولها، فمن شأنها تهيج مثانتك. لا تشرب الكثير من القهوة والشاي أو الكولا. تحتوي القهوة سريعة الذوبان على كمية أقل من الكافيين من القهوة المصفاة أو المقطرة، ويحتوي الشاي على كمية أقل من الكافيين من القهوة.





Step 4 – Look after your pelvic floor muscles

- Keep your pelvic floor muscles strong with pelvic floor muscle training.
- You can get a Pelvic Floor Muscle Training leaflet for Men, or for Women.
- See your doctor, physiotherapist or continence nurse to check that you are training your muscles the right way.

Step 5 – Seek help from your doctor, physiotherapist or continence nurse if you:

- wet yourself, even a few drops, when you cough, sneeze, laugh, stand, lift or do sports or other activity;
- have an urgent need to pass urine, have a strong feeling of not being able to hold on, or often don't get to the toilet in time;
- pass small amounts of urine, often and regularly. That is more than 8 times per day in small amounts (less than about what a tea cup holds);
- have to get up more than twice in the night to pass urine;
- wet the bed over the age of five years;
- have trouble starting your stream of urine, or have a stream that stops and starts instead of a smooth flow;
- strain to pass urine;
- feel that your bladder is not empty when you have passed urine;
- have burning or pain while passing urine;
- have to give up things you enjoy like walking, aerobics or dancing because of poor bladder or bowel control; or
- have any change in your regular bladder habits that you are worried about.

الخطوة الرابعة – اعتن بعضلات قاع حوضك

- حافظ على عضلات قاع الحوض قوية من خلال ممارسة تمارين منتظمة مخصصة لتلك العضلات.
- يمكنك الحصول على نشرة "تمارين عضلات قاع الحوض" للرجال أو للنساء.
- راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة احتباس لمراجعة إن كانت طريقة ممارستك لتلك التمارين صحيحة.

الخطوة الخامسة - احصل على المساعدة من طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس في حال:

- بللت نفسك، مهما كانت الكمية قليلة، عند السعال أو العطس أو الضحك أو الانتصاب واقفا، أو رفع شيء أو ممارسة الرياضة أو نشاط مشابه؛
- كنت تعاني من شعور ملح بالحاجة إلى التبول، أو عدم القدرة على التحكم في مثانتك، أو لا تتمكن كثيرا من الوصول إلى المرحاض في الوقت المناسب؛
- تبول كميات صغيرة تكرر اوبانتظام، أي أكثر من 8 مرات يوميا بكميات صغيرة (أقل من محتوى فنجان شاي)؛
- تضطر للنهوض أكثر من مرتين خلال الليل للتبول؛
- تتبول في السرير وقد تعديت الخامسة من العمر؛
- تجد صعوبة في البدء بالتبول أو من انقطاع جريان البول ثم تدفقه عوضا عن جريانه بسلاسة؛
- تحتاج للشد حتى تتبول؛
- تشعر بعدم فراغ المثانة بعد التبول؛
- الشعور بالحرقة أو الألم عند التبول؛
- تضطر للتوقف عن ممارسة أمور تحبها، مثل السير أو التمارين الرياضية أو الرقص بسبب ضعف تحكمك في مثانتك أو أمعائك؛ أو
- كنت تعاني من أي تغيير في نمط التبول المعتاد لديك مما يسبب لك شعورا بالقلق.



An Australian Government Initiative

02

GOOD BLADDER HABITS
FOR EVERYONE

عادات تبول جيدة للجميع

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au زر
continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

