



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 خوب مثانه می تواند کنترل کردن مثانه را تقویت بخشد

شما ضرورت به عادات خوب مثانه جهت یک زندگی صحتمند دارید.

عادات خراب مثانه می تواند منجر به تضعیف کنترل مثانه و حتی رفتن غیرارادی ادرار شما گردد. رعایت مراحل ساده ذیل به اشخاص کمک می کند که یک مثانه صحتمند داشته باشند.

راهنمایی ها برای حفظ یک مثانه صحتمند

مرحله 1 – عادات خوب تشناب رفتن

- رفتن به تشناب 4 الی 8 بار در طول روز و دوبار در طول شب معمول است.
- عادت نکنید که صرف "بخاطر احتیاط" به تشناب بروید. سعی کنید صرف زمانی به تشناب بروید که مثانه تان پر باشد و باید به تشناب بروید (رفتن به تشناب قبل از خوابیدن ایرادی ندارد).
- عجله نکنید و بگذارید که مثانه تان خوب خالی شود. اگر عجله کنید و مثانه تانرا خوب خالی نکنید، به اثر گذشت زمان ممکن است دچار عفونت مثانه گردید.
- خانمها باید در وقت ادرار کردن روی سیت کمود بنشینند. از ادرار کردن به شکل نیمه ایستاده بالای سیت کمود خودداری کنند.

مرحله 2 – حفظ عادات خوب روده ها

- زیاد میوه ها و سبزیجات مصرف کنید و فعالیت جسمی داشته باشید تا معده تان خوب کار کند.
- در وقت قضای حاجت به خود فشار زیاد ندهید زیرا این امر سبب تضعیف عضلات کف لگن خاصره شما می گردد (عضلاتی که کنترل مثانه و روده های تانرا کمک می کند).

مرحله 3 – زیاد آب بنوشید

- روزانه باید 1.5 الی 2 لیتر آب بنوشید مگر اینکه داکتر تان شما را منع کرده باشد.
- مقدار مصرف کافین و الکل تانرا کاهش دهید زیرا ممکن است مثانه تانرا متاثر سازد. زیاد قهوه، چای یا کوکاکولا ننوشید. قهوه فوری دارای مقدار کمتر کافین نسبت به قهوه دم شده می باشد. چای نسبت به قهوه کمتر کافین دارد.





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.

مرحله 4 – از عضلات کف لگن خاصره تان محافظت کنید

- عضلات کف لگن خاصره تان را از طریق تمرین های عضلات کف لگن خاصره قوی نگهدارید.
- می توانید ورقه های معلوماتی تمرین های عضلات کف لگن خاصره را برای مردان یا زنان دریافت کنید.
- با داکتر، فیزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان مشورت کنید تا اطمینان حاصل کنید که تمرینات عضلات کف لگن خاصره را بشکل درست آن انجام دهید.

مرحله 5 – از داکتر، فیزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان کمک بگیرید، در صورتیکه شما:

- در زمان عطسه زدن، سرفه کردن، خندیدن، ایستادن، برداشتن اشیای سنگین یا ورزش کردن و یا فعالیت های دیگر خود را تر می کنید، ولو که چند قطره هم باشد؛
- شدیداً ضرورت به ادرار کردن پیدا می کنید، شدیداً حس می کنید که دیگر قادر به نگهداشتن ادرار تان نیستید، یا اکثراً قبل از رسیدن به تشناب ادرار تان خارج می شود؛
- همیشه بطور مکرر و به مقدار کم ادرار می کنید. این بدان معناست که بیشتر از 8 بار در طول روز بمقدار کم ادرار می کنید (کمتر از یک گیلان چای نوشی)؛
- مجبور می شوید بیشتر از دو بار در طول شب برای ادرار کردن بیدار شوید؛
- بستر تانرا بعد از سن 5 سالگی تر می کنید؛
- جریان ادرار تان به آسانی شروع نمی شود، یا جریان ادرار بعوض متداوم بشکل بریده جریان می کند؛
- باید بخود فشار بیاورید تا ادرار تان خارج گردد؛
- بعد از ادرار کردن هنوز هم احساس می کنید که مثانه تان کاملاً خالی نگردیده است؛
- در زمان ادرار کردن احساس سوزش یا درد می کنید؛
- بخاطر ضعف کنترل مثانه یا روده های تان مجبوراً فعالیت های مورد علاقه تانرا مانند قدم زدن، ایروبک یا رقص ترک می کنید؛ یا
- در مورد هرگونه تغییر در عادات معمولی مثانه تان نگران هستید.



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.

کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد آسترالیای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از وبسایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمائید.

* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

