



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.

ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΟΥΡΗΣΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ

Χρειάζεται να τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης για μια υγιεινή ζωή.

Οι κακές συνήθειες ούρησης μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπαρκή έλεγχο της κύστης, και ακόμη να ουρείτε πάνω σας. Εδώ θα βρείτε μερικά εύκολα βήματα που μπορεί να ακολουθεί ο καθένας για να διατηρεί υγιή την κύστη του.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΥΣΤΗ ΣΑΣ ΥΓΙΗ

Βήμα 1 – Τηρήστε καλές συνήθειες τουαλέτας

- Είναι φυσιολογικό να πηγαίνετε στην τουαλέτα 4 με 8 φορές τη μέρα και μέχρι δύο φορές τη νύκτα.
- Μην αποκτήσετε τη συνήθεια να πηγαίνετε στην τουαλέτα «για καλό και για κακό». Προσπαθήστε να πηγαίνετε στην τουαλέτα μόνο όταν η κύστη σας είναι γεμάτη και πρέπει να πάτε. (Ωστόσο το να πάτε στην τουαλέτα πριν πάτε στο κρεβάτι είναι εντάξει).
- Μην βιάζεστε όταν ουρείτε ώστε να δώσετε ευκαιρία στην κύστη σας να αδειάσει εντελώς. Αν βιαστείτε, και δεν αδειάσετε στην κύστη σας εντελώς, με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να προκαλέσετε μόλυνση στην ουροδόχο κύστη.
- Για τις γυναίκες η ούρηση στην τουαλέτα θα πρέπει να γίνεται από θέση καθιστή. Μην στέκεστε πάνω από το κάθισμα της τουαλέτας.

Βήμα 2 – Τηρείτε καλές συνήθειες αφόδευσης.

- Να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά και να πηγαίνετε τακτικά στην τουαλέτα για την κένωση του εντέρου.
- Μην ζορίζετε όταν ενεργείστε, καθώς το επίμονο ζόρισμα μπορεί να αποδυναμώσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους (τους μυς που βοηθούν στον έλεγχο της κύστης και του εντέρου).

Βήμα 3 – Πίνετε άφθονο νερό

- Να πίνετε 1,5 - 2 λίτρα υγρών κάθε μέρα εκτός αν ο γιατρός σας λέει ότι αυτό δεν κάνει.
- Ελαττώστε την ποσότητα της καφεΐνης και του οινοπνεύματος που πίνετε. Αυτά μπορούν να ερεθίσουν την κύστη σας. Μην πίνετε πολύ καφέ, τσάι ή κόλα. Ο στιγμιαίος καφές περιέχει λιγότερη καφεΐνη από το φιλτραρισμένο καφέ. Το τσάι περιέχει λιγότερη καφεΐνη από τον καφέ.





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.

Βήμα 4 – Φροντίζετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους (της βάσης της λεκάνης)

- Διατηρείτε τους μυς του πυελικού εδάφους δυνατούς με τακτικές ασκήσεις πυελικού εδάφους.
- Μπορείτε να πάρετε ένα φυλλάδιο «Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους» που διατίθεται για τους άντρες και τις γυναίκες.
- Συμβουλευθείτε το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια για να βεβαιωθείτε ότι κάνετε σωστά τις ασκήσεις στους μυς.

Βήμα 5 – Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια όταν:

- έχετε απώλεια ούρων, ακόμη και μερικές σταγόνες, όταν βήχετε, φαρνίζετε, γελάτε, σηκώνεστε πάνω, σηκώνετε βάρη ή ασχολείστε με σπορ ή άλλη σωματική δραστηριότητα·
- έχετε επείγουσα ανάγκη για ούρηση, έχετε έντονο συναίσθημα ότι δεν μπορείτε να συγκρατηθείτε, ή δεν προλαβαίνετε να πάτε στην τουαλέτα έγκαιρα·
- ουρείτε μικρές ποσότητες ούρων, συχνά και τακτικά. Δηλαδή περισσότερο από 8 φορές την ημέρα σε μικρές ποσότητες (λιγότερο από όσο περιέχει ένα φλιτζάνι τσαγιού)·
- πρέπει να σηκώνεστε περισσότερες από δύο φορές τη νύχτα για να ουρήσετε·
- βρέχετε το κρεβάτι σας σε ηλικία άνω των πέντε χρόνων·
- δυσκολεύεστε να αρχίσετε την ροή των ούρων σας, ή αν η ροή σταματά και ξαναρχίζει αντί να ρέει ομαλά·
- πρέπει να ζορίζετε για να ουρήσετε·
- αισθάνεστε ότι η κύστη σας δεν έχει αδειάσει αφού έχετε ουρήσει·
- αισθάνεστε κάψιμο ή πόνο όταν ουρείτε·
- αναγκαστείτε να σταματήσετε να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν όπως το περπάτημα, το αερόμπικ ή το χορό λόγω ανεπαρκούς ελέγχου της κύστης ή του εντέρου· ή
- παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στις κανονικές συνήθειες της κύστης που σας ανησυχεί.



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.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες;
- Συμβουλές; και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.