



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.

BUONE ABITUDINI URINARIE POSSONO AIUTARVI A MIGLIORARE IL CONTROLLO VESCICALE

Dovete avere delle buone abitudini urinarie per condurre una vita sana.

Cattive abitudini urinarie possono causare disturbi alla vescica e persino incontinenza. Ecco alcuni semplici accorgimenti che tutti possono seguire per mantenere sana la vescica.

CONSIGLI UTILI PER MANTENERE SANA LA VESCICA

Passo 1 – Seguite buone abitudini per andare in bagno

- È normale andare in bagno dalle 4 alle 8 volte al giorno e non più di due volte la notte.
- Non prendete l'abitudine di andare in bagno "perché non si sa mai". Cercate di andarci solo quando la vescica è piena e non riuscite più a trattenerla. (Va bene svuotare la vescica prima di coricarvi).
- Non abbiate fretta e date alla vescica la possibilità di svuotarsi. Se vi affrettate, la vescica potrebbe non svuotarsi completamente e potrebbero insorgere infezioni urinarie.
- Le donne dovrebbero stare in posizione seduta senza rimanere sospese sul sedile del water.

Passo 2 – Mantenete buone abitudini intestinali

- Mangiate tanta frutta e verdura e rimanete attivi in modo da evacuare regolarmente.
- Evitate di sforzarvi quando evacuate le feci poiché potreste indebolire i muscoli del pavimento pelvico (i muscoli che assistono il controllo della vescica e dell'intestino).

Passo 3 – Bevete molta acqua

- Bevete da 1,5 a 2 litri di liquidi al giorno, salvo contrario avviso del medico
- Limitate il consumo di caffeina e bevande alcoliche in quanto potrebbero irritare la vescica. Non bevete troppo caffè, tè o bibite a base di cola. Il caffè istantaneo contiene meno caffeina di quello della caffettiera. Il tè contiene meno caffeina del caffè.





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.

Passo 4 – Prendetevi cura dei muscoli del pavimento pelvico

- Conservate il tono muscolare del pavimento pelvico con appositi esercizi.
- L'opuscolo di esercizi per il pavimento pelvico è disponibile sia per gli uomini che per le donne.
- Rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza per verificare se state eseguendo gli esercizi in maniera corretta.

Passo 5 – Rivolgetevi al vostro medico di fiducia, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza se:

- perdetevi urina, anche solo qualche goccia, quando tossite, starnutite, ridete, vi alzate in piedi, sollevate dei pesi, praticate sport o altre attività;
- sentite il bisogno urgente di urinare, pensate di non riuscire a trattenervi o spesso non arrivate in tempo al gabinetto;
- urinate frequentemente e in continuazione in piccole quantità, ad es. più di otto volte al giorno (in quantità inferiori al contenuto di una tazza da tè);
- dovete alzarvi più di due volte la notte per urinare;
- bagnate il letto dopo l'età di cinque anni;
- avete difficoltà ad avviare il flusso dell'urina oppure il flusso di urina è intermittente invece di essere regolare;
- vi sforzate per urinare;
- sentite che la vescica non è completamente vuota dopo avere urinato;
- sentite bruciore o dolore mentre urinate;
- dovete rinunciare a quello che vi piace fare come camminare, fare aerobica o ballare a causa di disturbi alla vescica o all'intestino;
- ci sono cambiamenti alle vostre normali abitudini urinarie che vi preoccupano.



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.

CHIEDETE AIUTO

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time)):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito bladderbowel.gov.au oppure continence.org.au/other-languages

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.