



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.

ДОБРИТЕ НАВИКИ ВО ОДНОС НА МОЧНИОТ МЕУР МОЖЕ ДА ПОМОГНАТ ДА СЕ ПОДОБРИ КОНТРОЛИРАЊЕТО НА МОЧНИОТ МЕУР

За да живеете здраво, треба да имате добри навики во однос на мочниот меур.

Лошите навики во однос на мочниот меур може да доведат до слабо контролирање на мочниот меур, па дури и до мокрење во гаќи. Еве неколку лесни чекори што секој може да ги преземе за да го зачува својот мочен меур здрав.

СОВЕТИ КАКО ДА ГО ЗАЧУВАТЕ ВАШИОТ МОЧЕН МЕУР ЗДРАВ

Прв чекор – Користете добри навики за одење по нужда

- Нормално е да одите по нужда 4 до 8 пати дневно, и не повеќе од двапати во текот на ноќта.
- Немојте да си создавате навика да одите по нужда „за секој случај“. Обидете се да одите по нужда само кога мочниот меур ви е полн и кога имате потреба да одите. (Во ред е да појдете по нужда пред да си легнете).
- Немојте да брзате и дозволете му на вашиот мочен меур сосем да се испразни. Ако брзате и ако не го празните сосем мочниот меур, со текот на времето може да добиете инфекција на мочниот меур.
- Жените треба да седнуваат кога одат по нужда. Немојте да клечите над клозетската школка.

Втор чекор – Одржувајте добри навики за одење по голема нужда

- Јадете многу овошје и зеленчук и останете активни за да одите редовно по голема нужда.
- Немојте да се напрегате кога одите по голема нужда зашто тоа може да ви ги ослаби мускулите во долниот дел на карлицата (мускулите што помагаат да ги контролирате мочниот меур и дебелото црево).

Трет чекор – Пијте многу вода

- Пијте 1.5 – 2 литри течност секој ден освен ако лекар ви препорачал другачие.
- Намалете го пиењето на кафеин и на алкохол. Тие можат да ви ја нарушат работата на мочниот меур. Не пијте премногу кафе, чај или пијалоци што содржат кола. Инстант кафето има помалку кафеин од црното кафе. Чајот има помалку кафеин од кафето.



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.

Четврти чекор – Водете сметка за мускулите во долниот дел на вашата карлица

- Одржувајте ги мускулите во долниот дел на вашата карлица силни со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата.
- Може да добиете информативен лист со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата, за мажи или за жени.
- Појдете кај вашиот лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужна да проверите дали правилно ги вежбате вашите мускули.

Петти чекор – Побарајте помош од вашиот лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужна ако:

- мокрите во гаќи, макар и само неколку капки, кога кашлате, кивате, се смеете, станувате, креватите нешто или се занимавате со спорт или со некоја друга активност;
- имате итна потреба да одите по мала нужда, имате силно чувство дека не ќе можете да додржите, или често ви се случува да не стигнете навреме до клозетот;
- мокрите мали количества мочка, често и редовно. Тоа значи повеќе од 8 пати дневно во мали количества (помалку од она што би се собрало во една чаша за чај);
- морате да станувате повеќе од двапати во текот на ноќта за да одите по мала нужда;
- мокрите в кревет а постари сте од пет години;
- имате проблем да почнете да мочате, или вашиот млаз мочка сопира и одново потекува место да тече рамномерно;
- се напрегате за да се измочате;
- чувствувате дека мочниот меур не ви е празен откако сте извршиле мала нужда;
- чувствувате пецкање или болка кога вршите мала нужда;
- треба да се откажете од работите во кои уживате, како што се пешачење, аеробик или танцување, затоа што имате слаба контрола на празнењето на мочниот меур или на дебелото црево; или
- има било каква промена во вашите редовни навики за празнење на мочниот меур што ве загрижува.



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.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговора на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по потреба. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.