



**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 مثانه شما را بهتر نماید**

برای زندگی سالم به عادات خوب مثانه نیازمند هستید. عادات بد مثانه می تواند باعث کنترل ضعیف مثانه شده، و حتی باعث شود خود را خیس کنید. در اینجا چند گام آسان وجود دارد که هرکس می تواند با مراعات آنها مثانه خود را سالم نگه دارد.

**راهنمایی هانی برای حفظ سلامت مثانه**

**گام 1 – استفاده از عادات خوب توالیت رفتن**

- در روز 4 تا 8 بار و در شب تا دوبار توالیت رفتن عادی است.
- عادت نکنید که بی جهت به توالیت بروید محض آنکه "شاید ادرار داشته باشید". کوشش کنید تنها وقتی مثانه تان پر است و نیاز به توالیت رفتن دارید به توالیت بروید. (توالیت رفتن پیش از خواب موردی ندارد).
- برای اینکه مثانه شما خالی شود وقت صرف کنید. اگر عجله کرده و مثانه خود را کاملاً خالی نکنید، در طول زمان، ممکن است مبتلا به عفونت مثانه بشوید.
- زنان برای توالیت رفتن باید بنشینند. در بالای صندلی توالیت خود را معلق نسازید.

**گام 2 - عادات خوب روده را حفظ کنید**

- میوه و سبزیجات فراوان صرف کرده و فعال باشید تا روده منظمی داشته باشید.
- هنگام مدفوع به خود فشار وارد نیاورید چون این کار باعث تضعیف ماهیچه های کف لگن شما می شود (عضلاتی که در کنترل مثانه و مدفوع به شما کمک می کنند).

**گام 3 – آب فراوان بنوشید**

- روزانه بین 1.5 تا 2 لیتر مایعات بنوشید مگر آنکه پزشک شما آن را منع کند.
- از میزان کافئین و الکل خود بکاهید. این دو ممکن است کارکرد مثانه شما را بهم بریزد. زیاده از حد قهوه، چای و کولا میل نکنید. نسکافه از قهوه دم شده کافئین کمتری دارد. چای از قهوه کافئین کمتری 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.

#### گام 4 – از ماهیچه های کف لگن خود مراقبت کنید

- با ورزش های عضلات کف لگن، ماهیچه های کف لگن خود را قوی نگه دارید.
- شما می توانید نشریه ورزش های عضلات کف لگن برای مردان و یا زنان را دریافت نمایید.
- با پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار ملاقات کنید و ببینید که آیا ورزش های عضلات را درست انجام می دهید یا نه.

#### گام 5 - در موارد زیر از پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار خود کمک بخواهید:

- اگر هنگام سرفه، عطسه، خندیدن، ایستادن، بلند کردن یا ورزش کردن یا سایر فعالیت ها خود را خیس می کنید، حتی اگر چند قطره باشد؛
- وقتی که نیاز فوری به دفع ادرار داشته، و شدیداً احساس می کنید که نمی توانید ادرار خود را کنترل کنید، یا اغلب به موقع به توالت نمی رسید؛
- کم ادرار می کنید، ولی به دفعات زیاد و به طور منظم. یعنی بیش از 8 بار در روز و در مقدار کم (کمتر از گنجایش یک فنجان چای)؛
- شب ها هنگام خواب بیش از دو بار برای دفع ادرار به توالت می روید؛
- در سن بالای پنج سالگی شب ادراری دارید؛
- هنگام شروع ادرار مشکل دارید، یا جریان ادرار شما به جای آنکه مستمر باشد می ایستد و دوباره شروع می شود؛
- هنگام دفع ادرار به خود فشار می آورید؛
- پس از دفع ادرار، احساس می کنید که هنوز مثانه شما خالی نشده است؛
- هنگام دفع ادرار سوزش یا درد دارید؛
- کارهای مورد علاقه خود نظیر پیاده روی، ورزش، یا رقص را باید به خاطر ضعف در کنترل مثانه یا روده ترک کنید؛ یا
- در نظم عادات مثانه تان تغییری پیش آمده که مایه نگرانی شما است.



### 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

### کمک بجویید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66\* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران دیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات
- مشاوره
- نشریات

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) بازدید کنید.

\* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

