An Australian Government Initiative

GOOD BLADDER HABITS FOR EVERYONE

ДОБРЕ НАВИКЕ ЗА ДОБАР РАД БЕШИКЕ ЗА СВАКОГА

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.

ДОБРЕ НАВИКЕ МОГУ ДА ПОМОГНУ ДА СЕ ПОБОЉША КОНТРОЛА БЕШИКЕ

Треба да имате навике које добро делују на рад бешике и за здравији живот.

Навике које лоше делују на рад бешике могу да доведу до слабе контроле бешике, чак и до неконтролисаног мокрења. Следи неколико лаких корака које може свако да прати за очување здраве бешике.

САВЕТИ ЗА ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЕ БЕШИКЕ

1. корак – Придржавајте се добрих тоалетних навика

- Нормално је да се иде у тоалет 4 до 8 пута на дан и не више од два пута у току ноћи.
- Немојте да се навикавате да идете у тоалет "за сваки случај". Покушајте да идете у тоалет само када вам је бешика пуна и када осетите потребу. (Одлазак у тоалет пре спавања је у реду).
- Немојте да журите - како би бешика могла да се испразни. Ако журите и потпуно не испразните бешику, током времена можете да добијете инфекцију бешике.
- Жене треба да седе када врше нужду. Немојте да чучите изнад тоалетне шоље.

2. корак – Одржавајте добре навике када се ради о цревима

- Једите доста воћа и поврћа и будите активни да бисте имали редовну столицу.
- Немојте да се напрежете приликом вршења велике нужде, јер то може да ослаби мишиће дна карлице (мишиће који вам помажу да контролишете бешику и црева).

3. корак – Пијте доста воде

- Пијте 1,5 до 2 литре течности сваког дана, осим ако вам лекар каже да то за вас није добро.
- Смањите конзумацију кафеина и алкохола, јер они могу да иритирају бешику. Немојте да пијете превише кафе, чаја или коле. Инстант кафа садржи мање кафеина од куване кафе. Чај садржи мање кафеина од кафе.

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.

4. корак – Чувајте мишиће дна карлице

- Вежбањем мишића дна карлице одржавате њихову јачину.
- Можете да добијете брошуру под називом "Вежбе за мишиће дна карлице" (Pelvic Floor Muscle Training) за мушкарце и за жене.
- Обратите се свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри за инконтиненцију да проверите да ли правилно вежбате мишиће.

5. корак – Тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију ако:

- неконтролисано мокрите, чак и неколико капи, када кашљете, смејете се, стојите, нешто подижете или се бавите спортом или неком другом активношћу;
- осећате хитну потребу да мокрите, имате јак осећај да нећете моћи да издржите или често не стигнете до тоалета на време;
- мокрите у малим количинама, често и редовно. То јест, више од 8 пута на дан у малим количинама (мање од количине једне шоље за чај);
- морате да устајете више од два пута у току ноћи да мокрите;
- мокрите у кревету, а имате више од пет година;
- имате тешкоће да покренете млаз мокраће или је млаз испрекидан уместо да тече равномерно;
- се напињете при мокрењу;
- осећате да се бешика није испразнила након мокрења;
- осећате пецкање или бол при мокрењу;
- морате да се одрекнете ствари у којима уживате као што су шетња, аеробик вежбе или плесање због слабе контроле бешике или црева; и
- ако дође до било каквих промена у вашој редовној рутини мокрења које вас забрињавају.

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.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације;
- савете; и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводилачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.