



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.

ANG MAHUSAY NA MGA GAWI PARA SA PANTOG AY MAKATUTULONG NA MAPABUTI SA PAGKONTROL NG PANTOG

Kailangan mo ng mahusay na mga gawi para sa pantog tungo sa isang malusog na buhay.

Ang hindi mahusay na mga gawi para sa pantog ay mauwi sa hindi mahusay na pagkontrol ng pantog, at mapapaihi pati sa sarili. Narito ang ilang madaling mga hakbang na maaari mong gawin para magkaroon ng malusog na pantog.

MGA PAYO UPANG MAPANATILING MALUSOG ANG IYONG PANTOG

Unang hakbang – Magkaroon ng mabuting mga gawing pangkubeta

- Pangkaraniwan na ang pagpunta sa kubeta nang apat hanggang 8 beses sa isang araw at hindi hihigit sa dalawang beses sa isang gabi.
- Huwag ugaliing magpunta sa kubeta "para lamang kung sakali." Sikaping magpunta sa kubeta kapag puno ang iyong pantog at kailangan mo nang umihi. (Ang pagpunta sa kubeta bago ka matulog ay mainam).
- Huwag apurahin ang pag-ihi, Kung ikaw ay magmamadali at hindi makaihi nang lubus-lubusan, sa malaon, ikaw ay maaaring magkaroon ng impeksyon sa pantog.
- Ang mga babae ay kailangang umupo sa inidoro. Huwag tumuwad sa upuan ng inidoro.

Ika-2 hakbang – Panatiliin ang pagkakaroon ng mahusay na mga gawi para sa pagdumi

- Kumain ng maraming prutas at gulay at manatiling aktibo upang maging regular ang iyong pagdumi.
- Huwag puwersahin ang pagdumi dahil ito ay makapagpapahina sa iyong mga kalamnang pelbik (ang mga kalamnang tumutulong sa pagkontrol ng iyong pag-ihi at pagdumi).

Ika-3 hakbang – Uminom ng maraming tubig

- Uminom ng 1.5 – 2 likido (fluid) bawat araw maliban na lang kung sasabihin ng inyong doktor na hindi ito tama.
- Bawasan ang sobrang pag-inom ng kape at alak. Maaari itong makaapekto sa iyong pantog. Huwag masyadong uminom ng kape, tsaa o kola. Mas mababa ang caffeine ng instant na kape kaysa kapeng nilaga. Mas mababa ang caffeine ng tsaa kaysa kape.





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.

Ika-4 na hakbang – Pangalagaan ang iyong mga kalamnang pelbik

- Panatilihin malakas ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng pag-eehersisyo nito.
- Maaari kang makakuha ng polyeto ng Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik para sa Kalalakihan, o para sa Kababaihan.
- Makipagkita sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars para sa pagpigil ng pag-ih/pagdumi upang alamin kung tama ang paraan ng iyong pag-eehersisyo ng iyong mga kalamnan

Ika-5 hakbang – Humingi ng tulong mula sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars para sa pagpigil ng pag-ih/pagdumi kung ikaw ay:

- napapaihi sa iyong damit na panloob, kahit na ilang patak lamang, kapag ikaw ay umuubo, bumabahin, tumatawa, nagbubuhay o naglalaro ng isport o iba pang gawain;
- may kagyat na pangangailangang umihi, may malakas na pakiramdam na hindi kayang makapagpigil, o kadalasan ay hindi na umaabot sa kubeta sa tamang oras;
- kakaunti lamang ang inilalabas na ihi, kadalasan at regular. Iyon ay mahigit sa 8 beses sa isang araw na kaunting ihi (mas mababa sa halos mailalaman ng isang tasa ng tsaa);
- kinakailangang bumangon nang mahigit sa dalawang beses sa gabi para umihi;
- napaihi sa kama sa edad na lampas sa limang taon;
- may problema sa pagsisimula ng pag-ih, o ang pagdaloy ay pahinto-hinto sa halip na maayos na pagdaloy;
- nahihirapan sa pag-ih;
- pakiramdam na may laman pa ang pantog pagkatapos umihi;
- nakakaramdam ng hapdi o kirot kapag umihi;
- kinakailangang huminto sa kinagigiliwang mga bagay katulad ng paglalakad, pag-eerobik o pagsasayaw dahil sa mahina ang pagpigil ng pag-ih/pagdumi; o
- may ikinababahalang anumang pagbabago sa regular na mga gawi sa pag-ih.





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.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.