



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.

SAĞLIKLI İDRAR TORBASİ ALİŞKANLIKLARI İDRARINIZI TUTABİLMENİZİ İYİLEŞTİRİR

Sağlıklı bir yaşam için sağlıklı idrar torbası alışkanlıklarına ihtiyacınız vardır.

Sağsız idrar torbası alışkanlıkları idrarı tutamamaya ve hatta altınızı ıslatmanıza yol açar. İşte sağlıklı bir idrar torbasına sahip olabilmek için herkesin atabileceği kimi basit adımlar.

İDRAR TORBANIZI SAĞLIKLI TUTMANIZIN İPUÇLARI

Adım 1 – İyi tuvalet alışkanlıkları edinin

- Günde 4-8 kez ve geceleri iki defadan fazla olmamak üzere tuvalete gitmek normaldir.
- "Her olasılığa karşı" diye düşünerek tuvalete gitme alışkanlığı edinmeyin. Sadece idrar torbanız dolduğunda ve gitmeniz gerektiğinde tuvalete gitmeye çalışın. (Yatmadan önce tuvalete gidilebilir).
- İdrar torbanızın boşalabilmesi için acele etmeyin. Acele ederseniz ve idrar torbanızı tamamen boşaltmazsanız, zaman içinde idrar torbası enfeksiyonuna yakalanabilirsiniz.
- Kadınlar tuvalette oturmalıdır. Klozetin üzerinde durmamalıdır.

Adım 2 – İyi bağırsak alışkanlıklarını koruyun

- Bağırsaklarınızın düzenli çalışması için çok meyve ve sebze yiyin ve etkinliğinizi koruyun.
- Dışkılama sırasında zorlanmayın, çünkü bu, pelvis taban kaslarınızı (idrar ve dışkı yapabilmeye yardımcı olan kaslar) zayıflatabilir.

Adım 3 – Çok su için

- Doktorunuz tarafından aksi belirtilmedikçe, her gün 1.5 – 2 litre sıvı için.
- İçtiğiniz kafein ve alkol miktarını azaltın. Bunlar idrar torbanızı olumsuz etkileyebilir. Çok fazla kahve, çay ve kola içmeyin. Hazır kahvede demli kahveden daha az kafein vardır. Çayda kahveden daha az kafein vardır.





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.

Adım 4 – Pelvis tabanı kaslarınıza iyi bakın

- Pelvis tabanı kaslarınızı, pelvis tabanı kasları eğitimiyle güçlü tutun.
- Erkekler veya Kadınlar için hazırlanan Pelvis Tabanı Kasları Eğitimi (Pelvic Floor Muscle Training) broşürünü edinebilirsiniz.
- Kaslarınızı doğru şekilde eğittiğinizi kontrol etmek için doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar ve dışkı kontrolü hemşirenizle görüşün.

Adım 5 – Aşağıdaki durumlarda doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar ve dışkı kontrolü hemşirenizden yardım isteyin:

- öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, güldüğünüzde, ayakta durduğunuzda, bir şey kaldırdığınızda veya spor ya da diğer etkinlikleri yaptığınızda, birkaç damla olsa bile altınızı ıslatıyorsunuz;
- acil olarak idrar çıkarma gereksinimi duyuyorsanız, tutamayacağınızı güçlü bir şekilde hissediyorsanız veya tualete zamanında yetişemiyorsanız;
- sık sık ve düzenli olarak küçük miktarda idrar çıkarıyorsunuz Bu, küçük miktarlarda günde 8 defadan fazla anlamına gelmektedir (dolu bir çay bardağından az);
- idrara çıkmak için bir gece içinde iki defadan fazla kalkmanız gerekiyorsa;
- beş yaşından sonra yatağı ıslatıyorsunuz;
- idrar akımını başlatmada sorununuz varsa veya pürüzsüz bir akış yerine durup başlayan bir akış varsa;
- idrar yapmada zorlanıyorsunuz;
- idrar yaptığınızda idrar torbanızın boşalmadığını hissediyorsanız;
- idrar yaparken yanma ve acı oluyorsa;
- İdrar veya dışkı tutamadığınız için yürümek, aerobik yapmak veya dans etmek gibi zevk aldığınız şeylerden vazgeçmek zorunda kalmışsanız; ya da
- idrar yapma alışkanlıklarınızda sizi endişelendiren bir değişiklik varsa.



An Australian Government Initiative

GOOD BLADDER HABITS
FOR EVERYONE

İDRAR TORBASININ DÜZENLİ
ÇALIŞMASINI SAĞLAYAN
ALİŞKANLIKLAR

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.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

