



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.

مثانے کی اچھی عادتیں مثانے کو قابو میں رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں

آپکو ایک صحت مند زندگی کیلئے مثانے کی اچھی عادتوں کی ضرورت ہے۔

مثانے کی خراب عادتیں مثانے کے خراب کنٹرول تک لے جاسکتی ہیں بلکہ پیشاب خارج ہونے کا مسئلہ پیش آ سکتا ہے۔ یہاں کچھ آسان اقدامات بتائے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے ہر شخص مثانے کو صحت مند رکھ سکتا ہے۔

مثانے کو صحت مند رکھنے کی کچھ ترکیبیں

پہلا قدم: بیت الخلا کی اچھی عادتیں اپنائیں

- دن بھر میں 4 سے 8 مرتبہ بیت الخلا جانا عام بات ہے اور رات کو دو مرتبہ سے زیادہ نہیں۔
- "صرف احتیاط کے طور پر" بیت الخلا جانے کی عادت نہ ڈالیں۔ بیت الخلا صرف اس صورت میں جائیں جب آپکا مثانہ بھرا ہوا ہو اور بیت الخلا جانا ضروری ہو۔ (رات کو سونے سے قبل بیت الخلا جانا اچھا ہے)۔
- بیت الخلا میں سکون سے کافی وقت لیں تاکہ آپکا مثانہ خالی ہو سکے۔ اگر آپ جلدی کرتے ہیں اور مثانے کو پوری طرح خالی نہیں ہونے دیتے تو کچھ وقت کے بعد مثانے کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔
- خواتین ٹائلٹ سیٹ پر بیٹھیں، ٹائلٹ سیٹ پر خود کو اوپر نہ اٹھائے رہیں۔

دوسرا قدم: پاخانے کی اچھی عادتیں اپنائیں

- زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں، فعال رہیں تاکہ آپکو باقاعدگی سے پاخانہ آئے۔
- پاخانہ کرتے ہوئے زیادہ زور نہ لگائیں کیونکہ اس سے آپکے نچلے پوشیدہ عضلات کمزور ہو جاتے ہیں (وہ عضلات جو آپکے مثانے اور اجابت کو قابو میں رکھتے ہیں)۔

تیسرا قدم: اچھی مقدار میں پانی پئیں

- ہر روز 1.5 سے 2 لیٹر پانی پئیں سوائے اس کے کہ آپکا ڈاکٹر کہے کہ یہ ٹھیک نہیں۔
- یغین اور شراب کے استعمال کو کم کر دیں۔ ان سے آپکا مثانہ متاثر ہو سکتا ہے۔ بہت زیادہ کافی، چائے یا کولا نہ پئیں۔ انسٹیٹیٹ کافی میں کشید کی گئی (بریوڈ) کافی کی نسبت کم کیفین ہوتی ہے۔ چائے میں کافی سے کم کیفین ہوتی ہے۔



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.

چوتھا قدم: اپنے پیلوک فلور کے (زیریں پوشیدہ) عضلات کی دیکھ بہال کیجئے

- اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو ان عضلات کی ورزش کے ذریعے مضبوط رکھیے۔
- آپکو پیلوک فلور کے عضلات کی ورزش پر مردوں اور عورتوں کیلئے کتابچے مل سکتے ہیں۔
- اپنے ڈاکٹر، فزیو تھراپسٹ یا کانٹی نینس نرس سے مل کر یہ چیک کریں کہ آپ عضلات کی ورزش درست طور پر کر رہے ہیں۔

پانچواں قدم: اپنے ڈاکٹر، فزیو تھراپسٹ یا کانٹی نینس نرس سے بات کریں اگر:

- کھانستے ہوئے، چھینکتے ہوئے، ہنستے ہوئے، یونہی کھڑے ہوئے، کچھ اٹھاتے ہوئے یا کھیل کود یا کوئی اور سرگرمی کرتے آپ کے قطرے خارج ہو جاتے ہیں خواہ صرف چند قطرے ہوں؛
- پیشاب کرنے کی سخت ضرورت محسوس ہو، آپ کو شدت سے لگتا ہو کہ آپ پیشاب روک نہیں سکیں گے یا آپ اکثر وقت پر بیت الخلا تک نہیں پہنچ سکتے؛
- آپ اکثر اور باقاعدگی کے ساتھ تھوڑی مقدار میں پیشاب کرتے ہوں یعنی دن میں 8 مرتبہ سے زیادہ تھوڑی مقدار میں پیشاب کرتے ہوں (چائے کی ایک پیالی سے کم مقدار میں)؛
- رات میں دو مرتبہ سے زیادہ پیشاب کرنے کیلئے اٹھنا پڑتا ہو؛
- پانچ سال سے زیادہ کی عمر میں بستر گیلا کرتے ہوں؛
- پیشاب کو دھار کی صورت میں شروع کرنے میں مشکل ہو یا دھار چلتے رہنے کے بجائے رگ رگ کر آتی ہو؛
- پیشاب کرنے کیلئے زور لگانا پڑتا ہو؛
- پیشاب کرنے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہو جیسے مٹانہ خالی نہیں ہوا؛
- پیشاب کرتے ہوئے جلن یا تکلیف ہوتی ہو؛
- مٹانے اور اجابت کے خراب کنٹرول کی وجہ سے آپکو اپنی پسندیدہ سرگرمیاں مثلاً چہل قدمی، ایروبکس یا رقص وغیرہ چھوڑنا پڑی ہوں؛ یا
- آپکی معمول کی مٹانے کی عادتوں میں کوئی ایسی تبدیلی آئی ہو جس سے آپکو پریشانی ہے۔



An Australian Government Initiative

02

GOOD BLADDER HABITS
FOR EVERYONE

ہر ایک کیلئے ا مثانے کی اچھی عادتیں

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.

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی *1800 33 00 66 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپ کو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کر کے ٹیلی فون انٹریپرٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپ کو ایسے مترجم سے منسلک کر دیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 1800 33 00 66 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزر سے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

continence.org.au/other-languages یا bladderbowel.gov.au پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔

