



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.

THÓI QUEN TIỂU TIỆN TỐT CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ DỄ CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN HƠN

Quý vị cần có thói quen tiểu tiện tốt để có cuộc sống khỏe mạnh.

Thói quen tiểu tiện xấu có thể dẫn tới tình trạng khó chủ động tiểu tiện và thậm chí tiểu ra quần. Dưới đây là một số bước đơn giản mà mọi người có thể thực hiện để giữ cho bàng quang hoạt động tốt.

CÁC GỢI Ý ĐỂ GIỮ BÀNG QUANG HOẠT ĐỘNG TỐT

Bước 1 – Có thói quen tiêu tiểu tốt

- Đi tiểu từ 4 đến 8 lần trong một ngày và không quá hai lần trong đêm là chuyện bình thường.
- Đừng tập thói quen đi tiểu "phòng hờ". Cố gắng chỉ đi tiểu khi bàng quang đầy và quý vị cần phải đi tiểu (Đi tiểu trước khi đi ngủ thì không sao).
- Đi tiểu thông thả để bàng quang có thể thải hết nước tiểu ra. Nếu quý vị đi tiểu hối hả và không thải ra hết nước tiểu trong bàng quang, lâu dần, quý vị có thể bị nhiễm trùng bàng quang.
- Phụ nữ nên đi tiểu ngồi xuống hẳn trên bàn cầu. Đừng giữ thân người cách khỏi bên trên bàn cầu.

Bước 2 – Duy trì thói quen đi đại tiện tốt

- Ăn thật nhiều trái cây và rau quả và năng vận động để có thể đi đại tiện đều đặn.
- Đừng rặn khi đi đại tiện vì làm vậy có thể khiến cho các cơ sàn chậu bị yếu đi (các cơ giúp quý vị chủ động đại, tiểu tiện).

Bước 3 – Uống nhiều nước

- Hãy uống từ 1,5 – 2 lít chất lỏng mỗi ngày, trừ khi bác sĩ của quý vị nói là không được như vậy.
- Giảm bớt cà phê và rượu. Những thứ này có thể gây khó chịu cho bàng quang. Đừng uống quá nhiều cà phê, trà hoặc nước cola. Cà phê tan liền có ít cafein hơn loại cà phê pha. Trà có ít cafein hơn cà phê.





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.

Bước 4 – Giữ gìn các cơ sàn chậu

- Giữ cơ sàn chậu được mạnh bằng cách tập luyện các cơ này.
- Quý vị có thể lấy tờ thông tin Tập Luyện Cơ Sàn Chậu dành cho Phái Nam hoặc dành cho Phụ Nữ.
- Nên đi gặp bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện để họ kiểm tra xem quý vị có tập luyện các cơ đúng cách hay không.

Bước 5 – Nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp nếu quý vị:

- tiểu ra quần, thậm chí chỉ một vài giọt, khi quý vị ho, hắt hơi, cười, đứng, nâng vật gì nặng hay chơi thể thao hoặc các hoạt động khác;
- cảm thấy phải đi tiểu gấp, có cảm giác khó có thể nín tiểu, hoặc thường không kịp đến phòng vệ sinh;
- đi tiểu ra rất ít, thường xuyên và đều đặn, tức là hơn 8 lần đi tiểu ra ít nước tiểu (ít hơn một ly trà trong một ngày);
- phải thức dậy đi tiểu hơn hai lần trong một đêm;
- đái dầm quá năm tuổi;
- đi tiểu khó ra, hoặc dòng nước tiểu chảy lúc mạnh lúc yếu thay vì chảy đều;
- phải rặn tiểu;
- cảm thấy bàng quang vẫn còn nước tiểu khi đã đi tiểu xong;
- có cảm giác bị rát hay đau khi đi tiểu;
- phải từ bỏ những sở thích như đi bộ, thể dục thẩm mỹ hoặc khiêu vũ vì bị khó chủ động đại, tiểu tiện; hoặc
- thói quen đi tiểu thường lệ bị thay đổi khiến quý vị cảm thấy lo ngại.





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.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.