Inkontinenza: Ħrejjef u Fatti

Kun af il-fatti dwar l-inkontinenza

Inkontinenza hi l-isem tal-problemi fil-bużżieqa ta' l-awrina u l-musrana, li jġegħluna nitilfu l-kontroll u nagħmlu taħtna. Dan jiġri minħabba problemi fil-ħażna u tbattil tal-bużżieqa jew il-musrana.

Ħrafa 1: L-Inkontinenza mhix problema komuni

Fatt: Din hi problema komuni ħafna.

- 'il fuq minn miljun ruħ fl-Awstralja għandhom bużżieqa ta' l-awrina li toqtor.
- Din hi problema moħbija għaliex ħafna nies iħossuhom imbarazzati jitkellmu fil-miftuħ fuqha.
- Kemm l-irġiel u kemm in-nisa għandhom din il-problema.
- Mill-anqas wieħed minn kull 20 żagħżugħ fl-Awstralja jbati biha wkoll.
- Madwar wieħed minn kull ħames xjuħ fl-Awstralja jbati biha wkoll.
- Din il-problema tiswa ħafna flus – kemm għall-individwu u kemm għall-gvernijiet. Dan jinkludi l-ispejjeż tal-ħrieqi u apparat ieħor u fejn persuni ma jkunux jistgħu jgħinu lilhom infushom, l-ispejjeż ta' kura f'hostel u nursing home għal dawk li jbatu b'inkontinenza qawwija u problemi oħra.

Ħrafa 2: Din hi kundizzjoni sempliċi

Fatt: Ma hi xejn sempliċi. Hemm ħafna kawżi differenti u ħafna kuri differenti.

- Il-biċċa l-kbira tan-nisa jbatu bl-inkontinenza għax il-muskoli ta' ġewwa jitħassru waqt li jkunu jwelldu.
- Il-menopawsa jew il-bidla fil-ħajja tista' tagħmilha agħar.
- L-irġiel xjuħ jinħakmu minnha minħabba problemi fil-prostata.
- Ħafna sogħla minn xi infezzjoni fis-sider jew tipjip tista' ddgħajjef il-muskoli tiegħek ta' ġewwa u tħallik b'bużżieqa ta' l-awrina tqattar.
- Jista' jkun li din tkun xi effett tad-dijabete jew inkella għax ikollok piż żejjed (ħxuna).
- Nies b'xi ħsara fix-xewka tad-dahar sikwit ibatu bl-inkontinenza

Jekk għandek problemi tal-inkontinenza, dawn jistgħu jsiru agħar billi:

- Tirkeb xi infezzjoni fis-sistema tan-nifs u tibda tisgħol kontinwament
- Dieta ħażina xxiddek (ma tkunx tista', jew issibha diffiċli li tkakki) – din tista' tikkontribwixxi għal tqattir mill-bużżieqa ta' l-awrina u problemi fil-musrana tiegħek.

- Ikollok ħafna kaffeina fid-dieta tiegħek – xorb ta' ħafna kafè u kola.
- Tkun oħxon – b'hekk ġismek isibha bi tqila jkampa.
- Ikollok problemi oħra li jżommuk milli tasal il-loki malajr.
- Mediċini – xi kultant il-mediċina tħalli effetti barranija li jistgħu jikkawżaw l-inkontinenza.

Ħrafa 3: Hija riżultat inevitabbli għax qed tixjieħ

Fatt: Il-fatt li tkun qed tixjieħ waħdu ma jikkawżax problemi fil-bużżieqa ta' l-awrina u l-musrana.

- Ħsara u mard jikkawżaw l-inkontinenza.
- Bużżieqa ta' l-awrina jew musrana jqattru qatt ma huma affarijiet normali fl-ebda età, għalkemm huma aktar komuni fix-xjuħ.

Qatt taqbad u taċċettaha. Fittex il-pariri ħalli tkun tista' tgħix ħajja aħjar.

Ħrafa 4: M'hemmx kura jew għajnuna

Fatt: Hemm kura li tkun tista' ttejjeb l-inkontinenza u hemm pariri tajbin biex tkun tista' timmaniġġjaha aħjar.

L-ewwel pass hu li tiġi assessjat u mogħti parir tajjeb. L-assessjar jista' jkun differenti ħafna u dan jiddependi mill-problema tiegħek.

Twissija Dwar id-Dijabete

Jekk inti dejjem tħossok bil-għatx u tkun trid tagħmel l-awrina spiss (tgħaddi l-ilma jew tpixxi), għid lit-tabib jew lill-health worker. Hu importanti li tiġi eżaminat biex tiżgura ruħek li d-dijabete mhix il-problema.

Itlob għall-għajnuna

Inti m'intix waħdek. L-inkontinenza tista' tiġi mfejqa jew immaniġġjata aħjar, jekk ikkurata.

Min jista' jgħin?

- It-tabib tiegħek.
- In-National Continence Helpline – ċempel bla ħlas 1800 33 00 66.
  (Jistgħu jirranġawlek għal interpretu)
- Il-health worker fil-komunità tiegħek, jew fiżjoterapista.
- Edukatur speċjali tal-kontinenza fi sptar, ċentri tas-saħħa tal-komunità, klinika tal-kontinenza jew fil-Continence of Australia Resource Centres jew Ferghat tagħhom.

Interpreti. Xi servizzi jistgħu jirranġaw għal interpretu (ta' l-istess sess, jekk tippreferi) bla ħlas. Iċċekkja mas-servizz tiegħek.

Servizzi ta' interpreti bit-telefon huma irħas u sikwit ikunu disponibbli immedjatament. Per eżempju, il-Linja ta' Prijorità tat-Tobba tat-Translating and Interpreting Services (TIS) tipprovdi servizz bla ħlas għal tobba f'berġa privata biex jitkellmu ma' pazjenti li ma jafux bl-Ingliż sewwa. It-Tabib tiegħek jista' jibbukkja dan is-servizz billi jċempel 1300 131 450.

Kun żgur li tiġi assessjat tajjeb

Jekk inti raġel u trid titkellem ma' raġel ieħor dwar il-problemi tiegħek, avża lil dawk li jibbukkjawlek jew inkella mur fi klinika għall-irġiel biss jekk teżisti waħda fil-lokal tiegħek.

Jekk inti mara u tkun trid titkellem ma' mara oħra dwar il-problemi tiegħek, avża lil dawk li jibbukkjawlek meta tagħmel l-appuntament.

Ħu lil xi membru tal-familja tiegħek jew inkella ħabib/ħabiba miegħek biex jgħinuk, jekk taħseb li jistgħu jkunu ta' għajnuna għalik.

Aqra l-fuljett 'X'inhu Assessjar tal-Kontinenza?' Dan jgħinek tkun taf x'għandek tistenna u jgħidlek kif tkun żgur li dan jaħdem bl-aħjar mod għalik.

Hemm fuljetti oħra f'din is-serje li jistgħu jgħinuk.

Tista' tikseb aktar informazzjoni minn dawn il-fuljetti l-oħra f'din is-serje:

- Inkontinenza ta' l-Awrina: X'Inhi?
- Drawwiet Tajba tal-Bużżieqa ta' l-Awrina għal Kulħadd
- Taħriġ tal-Bużżieqa ta' l-Awrina
- Eżerċizzji tal-Qiegħ tal-Pelvi għall-Irġiel
- Eżerċizzji tal-Qiegħ tal-Pelvi għan-Nisa
- Id-Demenzja u Inkontinenza ta' l-Awrina
- Ix-Xedda u l-Inkontinenza ta' l-Awrina
- Problemi tal-Bużżieqa ta' l-Awrina u l-Prostata
- Prodotti ta' Għajnuna u Apparat ta' l-Inkontinenza
- X'inhu Assessjar tal-Kontinenza
- Lista ta' għaxar mistoqsijiet mistoqsija sikwit
- Waħda minn tliet nisa li qatt welldet tixxarrab taħtha
- Inkontinenza fl-Ippurgar
- Operazzjoni għall-Inkontinenza ta' Sfurzar għan-Nisa