

نصائح لمساعدتك في إفراغ مثانتك

Tips To Help You Empty Your Bladder

تشمل العلامات التي تدل على عدم إفراغك لمثانتك ما يلي:

Signs that you are not emptying your bladder include:

- وجود بعض الرشح البولي بعد انتهائك من التبول.
- حاجتك المتكررة إلى العودة للتبول مجدداً خلال ٥ دقائق من انتهائك للتبول.
- حاجتك للشد لإفراغ مثانتك.

فيما يلي نصائح قد تساعدك على إفراغ مثانتك:

The following tips may assist you to empty your bladder:

- اجلسي دائماً على كامل مقعد المرحاض. ضعي أليتيك على المرحاض ولا تشني ظهرك إلى الأمام أثناء الجلوس.
- احرصي على سند قدميك بالأرض (استخدمي كرسيّاً صغيراً إذا لزم الأمر).
- حافظي على استقامة ظهرك عند الجلوس. لا تنحني إلى الأمام أو إلى الخلف.
- لا تدفعي البول. انفخي برفق الجزء الأسفل من بطنك إلى الخارج وحاولي أن تجعلي شكل بطنك شبيهاً بكرة السلة.
- أثناء التبول ازفري الهواء بهدوء وفمك مفتوحاً، فهذا قد يساعد عضلات قاعك الحوضي على المزيد من الاسترخاء.
- عند الانتهاء من التبول، ابقِي جالسة وقومي بحرص وعلى مهل بالميلان إلى الأمام وإلى الخلف ومن جانب إلى آخر. لكن لا تحاولي دفع البول.
- إذا ظللت تشعرين بعدم الإفراغ، فقي ثم اجلسي. أو فقي وامشي بشكل دائرة، ثم اجلسي وحاولي التبول مجدداً.

وماذا أفعل إذا ظللت اشعر بوجود بول في مثانتني؟

What if I feel that my bladder still contains urine?

- إذا ظللت تشعرين بحاجة إلى التبول خلال خمس دقائق من خروجك من المرحاض، عودي إلى المرحاض وحاولي التبول مجدداً. يعطي هذا مثانتك فرصة ثانية للإفراغ.
- إذا مر أكثر من خمس دقائق على التبول، حاولي تجاهل الشعور بالحاجة إلى التبول مرة أخرى.

يرجى مراجعة الممرضة بشأن وسائل إفراغ مثانتك إذا شئت.

خدمات الترجمة

Interpreter Services

يتوفر مترجمون محترفون إذا احتجت إلى مساعدة في فهم الإنكليزية أو تكلمها. ويمكن أن يتواجد معك فرد من العائلة أو صديقة، لكن أي تواصل معك بشأن علاجك ينبغي أن يتم عبر مترجم محترف، علماً أن خدمات الترجمة مجانية وسرية. ومن حقك أن تطلب مترجماً إذا لم تُعرض عليك هذه الخدمة، وعندما تطلبين ذلك يحجز الموظفون مترجماً لك. وبعد عودتك إلى المنزل، إذا احتجت إلى مساعدة مترجم للاتصال بنا، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450.

حرّر المعلومات في هذه النشرة موظفو قسم العلاج الفيزيائي (الطبيعي) في المستشفى الملكي للنساء. وقدم التمويل لإصدار الترجمات «الخدمة الصحية للثقافات المتعددة» التابعة لـ«المنطقة الصحية المحلية لجنوب شرقي سدي».

تم تنقيح النشرة في حزيران/يونيو ٢٠١٤