

Οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να αδειάζετε την ουροδόχο σας κύστη

Tips To Help You Empty Your Bladder

Ενδείξεις ότι δεν αδειάζει η ουροδόχος σας κύστη περιλαμβάνουν:

Signs that you are not emptying your bladder include:

- Μικρές ποσότητες ούρων διαρρέουν σταγόνα-σταγόνα αφού τελειώσετε με την τουαλέτα.
- Συχνά χρειάζεται να επιστρέψετε στην τουαλέτα για να ουρήσετε πάλι μέσα σε 5 λεπτά αφότου τελειώσατε με την τουαλέτα.
- Χρειάζεται να ζοριστείτε για να αδειάσετε την ουροδόχο σας κύστη.

Οι ακόλουθες οδηγίες μπορεί να σας βοηθήσουν να αδειάζετε την ουροδόχο σας κύστη:

The following tips may assist you to empty your bladder:

- Να κάθεστε πάντα αρκετά προς τα πίσω στο κάθισμα της τουαλέτας. Μην προσπαθείτε να ισορροπήσετε πάνω από τη λεκάνη ή να αποφεύγετε το κάθισμα στην τουαλέτα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας πατούν γερά στο πάτωμα (χρησιμοποιείτε αν χρειαστεί ένα μικρό σκαμνάκι).
- Κάθεστε με την πλάτη ίσια και το κεφάλι ψηλά. Μην κυρτώνετε το σώμα σας προς τα εμπρός ή πίσω.
- Μην σφίγγετε. Φουσκώνετε απαλά το κάτω μέρος της κοιλιάς προσπαθώντας να δώσετε έτσι ένα σχήμα που να μοιάζει με μπάλα καλαθοσφαίρισης.
- Την ώρα που ουρείτε εκπνέετε ήσυχα με το στόμα ανοιχτό. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους μύς του πυελικού εδάφους της λεκάνης να χαλαρώσουν πιο πολύ.
- Όταν τελειώσατε με την ούρηση, μείνετε καθισμένη και προσεκτικά και αργά γέρνετε το σώμα προς τα μπρος, πίσω και από πλάι σε πλάι, χωρίς όμως να σπρώχνετε.
- Αν ακόμα δεν αισθάνεστε ότι η κύστη σας έχει κενωθεί, σηκωθείτε και μετά καθίστε. Ή σηκωθείτε και περπατήστε ένα γύρο, μετά καθίστε κάτω και προσπαθήστε ξανά να ουρήσετε.

Τι να κάνω αν αισθάνομαι ακόμα ότι η κύστη μου περιέχει ούρα;

What if I feel that my bladder still contains urine?

- Αν μέσα σε 5 λεπτά αφότου πήγατε στην τουαλέτα αισθάνεστε ακόμα την ανάγκη να ουρήσετε, επιστρέψτε στην τουαλέτα και προσπαθήστε να ουρήσετε ξανά. Αυτό θα δώσει μια δεύτερη ευκαιρία στην κύστη σας να κενωθεί.
- Αν έχουν περάσει 5 λεπτά από την ώρα που πήγατε στην τουαλέτα, προσπαθήστε να αγνοήσετε τη διάθεση να ξαναπάτε στην τουαλέτα.

Μιλήστε με τη νοσοκόμα σας αν θέλετε να συζητήσετε πώς να κενώνετε την ουροδόχο σας κύστη.

Υπηρεσίες Διερμηνέων

Interpreter Services

Επαγγελματίες διερμηνείς είναι στη διάθεσή σας αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε αγγλικά. Μπορεί να παρευρίσκεται ένα μέλος της οικογένειας ή φιλικό σας πρόσωπο, όμως η επικοινωνία σχετικά με τη θεραπευτική σας αγωγή πρέπει να γίνεται μέσω επαγγελματία διερμηνέα. Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές.

Είναι δικαίωμά σας να ζητήσετε διερμηνέα αν δεν σας προσφέρουν αυτή την υπηρεσία. Το προσωπικό θα κλείσει ραντεβού με διερμηνέα για εσάς.

Όταν πια επιστρέψετε στο σπίτι, εάν χρειάζεστε διερμηνέα για να επικοινωνήσετε μαζί μας, καλέστε την Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στον αριθμό 131 450.

Το φυλλάδιο αυτό συντάχθηκε από το Τμήμα Φυσιοθεραπείας, του Νοσοκομείου Γυναικών Royal Hospital for Women. Τις μεταφράσεις χρηματοδότησε η Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Υγείας της Υγειονομικής Περιφέρειας Νοτιοανατολικού Σύδνεϋ (Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District).

Ενημερώθηκε τον Ιούνιο 2014