Consigli utili per aiutarvi a svuotare la vescica

Tips To Help You Empty Your Bladder

I segni che non riuscite a svuotare la vescica comprendono:

Signs that you are not emptying your bladder include:

- Dell'urina continua a sgocciolare dopo che avete finito di andare al gabinetto.
- Spesso dovete tornare a orinare entro 5 minuti dall'essere state in bagno.
- Dovete sforzarvi per svuotare la vescica.

I seguenti consigli utili potrebbe aiutarvi a svuotare la vescica:

The following tips may assist you to empty your bladder:

- State sempre sedute verso la parte posteriore del sedile del gabinetto. Non state accovacciate o rannicchiate sul sedile.
- Fate in modo che i piedi siano supportati (se necessario, usate un piccolo sgabello).
- Tenete la schiena dritta e in posizione verticale. Non piegatevi in avanti o all'indietro.
- Non spingete. Gonfiate delicatamente il basso addome in fuori e cercate di ottenere una forma simile a quella di una palla da basket.
- Durante l'orinazione espirate con calma e con la bocca aperta. In tal modo potreste aiutare i muscoli del pavimento pelvico a rilassarsi ulteriormente.
- Quando avete finito di orinare, rimanete sedute e piegatevi attentamente e lentamente in avanti, all'indietro e di lato in lato. Ad ogni modo, non spingete.
- Se continuate a non sentirvi vuote, alzatevi e poi sedetevi. Oppure, alzatevi e camminate in cerchio, poi risedetevi e cercate di orinare nuovamente.

E se ho la sensazione che la mia vescica contenga ancora urina?

What if I feel that my bladder still contains urine?

- Se entro 5 minuti dall'essere andate al gabinetto sentite nuovamente il bisogno di orinare, tornate in bagno e cercate di orinare di nuovo. In tal modo darete alla vescica una seconda occasione di svuotarsi.
- Se passano più di 5 minuti da quando siete andate al gabinetto, cercate di ignorare lo stimolo di andare nuovamente ad orinare.

Rivolgetevi all'infermiera se desiderate parlare del modo in cui svuotare la vescica.

Servizi interpreti

Interpreter Services

Potete avvalervi di interpreti abilitati se vi serve aiuto per comunicare in inglese. Anche se avete presenti familiari o amici, tutte le comunicazioni in merito alle vostre terapie vanno tradotte da un interprete abilitato. I servizi interpreti sono gratuiti e riservati.

Avete il diritto di richiedere un interprete se il servizio interpreti non vi viene offerto. Il personale provvederà alla relativa prenotazione.

Dopo che sarete rientrati a casa, se vi serve un interprete per contattarci, chiamate il servizio telefonico interpreti al numero 131 450.

Questa risorsa è stata realizzata dal Physiotherapy Department, Royal Hospital for Women. I fondi per la traduzione sono stati messi a disposizione dal Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District.

Aggiornato al giugno 2014