



Programi i trajnimit të fshikëzës

(The bladder training programme – Albanian)

Pse kam nevojë për ta trajnuar fshikëzën time?

Simptomet si frekuenca (urinimi i shpeshtë), urgjenca (ndjenja e dëshpërimit për të urinuar) ose nxitja e inkontinencës (rrjedhja e urinës para se të arrini në tualet) do të thotë që fshikëza nuk funksionon siç duhet. Ka shumë shkaqe për këtë, por trajnimi i fshikëzës mund të ndihmojë që gjërat të kthehen në normalitet.

Trajnimi i fshikëzës

Kur keni nevojë për të urinuar, përpiquni të 'mbaheni' duke injoruar dëshirën dhe duke qëndruar e qetë. Filloni me një minutë ose dy në fillim, pastaj gradualisht rriteni në gjysmë ore, pastaj në një orë. Shikoni më poshtë disa ide si ta bëni këtë.

Këshilla për tu mbajtur:

- uluni në një vend të forte ose në peshqir të mbështjellur ose mbi krahun e një karrige
- shtypni dyshtemenë tuaj të pelvikut ose fërkoni pjesën e pasme të këmbëve tuaja
- shtrëngoni muskujt e pelvikut tuaj për 10 deri në 20 sekonda
- nëse qëndroni në këmbë, ngrituni në gishtat e këmbës ose lëkunduni nga këmba e majtë në të djathtë
- mbledhi gishtat e këmbës për 10 sekonda ose më shumë
- kryqëzoni këmbët
- largojeni vëmendjen nga urinimi. Bëni diçka tjetër, si p.sh. mendoni se cka do të hani për darkë, rregulloni shtëpinë, bëni një listë, dërgoni një mesazh, numëroni prej 100 duke i ja zbritur nga 7.
- numëroni deri në 60 para se të shkoni në tualet
- qëndroni dhe rri e qetë për 10 deri në 20 sekonda para se të shkoni e relaksuar në tualet
- rri e qetë dhe relaksohuni. Merrni frymë thellë.

Afrimi te tualeti:

- Kur të arrini te dera e tualetit - ktheni shpinën për një minutë dhe vazhdoni teknikat e shpërqendrimit derisa nxitja të zvogëlohet. Ose ecni deri te tualeti dhe largohu nga tualetit përsëri për t'i demonstruar trurit tuaj se duke parë tualetin nuk do të thotë se është në rregull të lejoni që urgjenca të rritet.
- Pastaj hapni derën e tualetit ngadalë, mbyllni derën ngadalë. Ecni në banjë dhe bëni diçka tjetër së pari p.sh. rregulloni flokët në pasqyrë. Qëndroni para tualetit ngadalë, tërhiqni pantallonat ngadalë, uluni në tualet dhe numëroni deri në 5 para se të relaksoheni dhe të filloni urinimin.
- Kur të filloni urinimin, thjesht relaksohuni dhe mendoni për diçka tjetër. Shkuarjen në tualet mos ja bëni vehtës si një shpërblim të madh. Thuaj vetës: ky është vetëm një funksion normal i trupit, asgjë e veçantë.



*Mos harroni, nuk ka rëndësi nëse fshikëza punon kundër vullnetit tuaj në ndonjë fazë. Injoroheni. Përdorni një linen kontinence në mënyrë që të ndiheni e sigurtë dhe mos të shqetësohuni. Do të bëhet më mirë për disa javë.

*Mos e shpërbleni sjelljen e keqe. Nëse nxitoni sa më shpejt që të dilni, ju e përforconi këtë model.

Ju mund ta referoni vehten tek Shërbimi ynë i Kujdesit për Fshikëzën dhe Zorrët. Plotësoni formularin e referimit dhe dërgoni në email arti.centralbooking@nhs.net

Bladder & Bowel Care Service
River Place Health Centre
Essex Road
London N1 2DE

Telefoni: 020 3316 8401

Hapur: prej të hënes deri të premtën, prej orës 09:00 deri në 17:00

[Patient advice and liaison service \(PALS\)](#) - Këshilla për pacientët dhe shërbimi i ndërlidhjes
Nëse keni një kompliment, ankesë ose shqetësim, ju lutemi kontaktoni ekipin tonë PALS në 020 7288 5551 ose whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net

Nëse keni nevojë për kopje të kësaj broshure me shkronja të rritura, audio ose kopje të përkthyer, ju lutemi na kontaktoni në 020 7288 3182. Ne do të përpiqemi ti përmbushim nevojat tuaja.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 10/03/2021
Review date: 07/01/2023
Ref: ACS/B&B/TBTP/01-Alb

© Whittington Health
Please recycle

