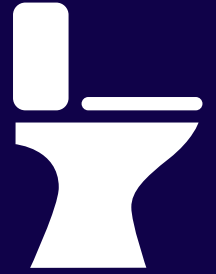


Konstipazzjoni

Tagħrif għar-residenti, għall-familja u għall-kerers.



Il-konstipazzjoni tiġri meta l-azzjonijiet tal-imsaren ikunu ibsin jew niexfa u ma tmurx it-tojlit ta' spiss daqs is-soltu.

Il-konstipazzjoni tagħmlek skomdu u ma tiflaħx.

Tikkawża uġiġħ, dardir, tnaqqis fl-aptit u telf tal-piż.

Meta l-konstipazzjoni ma tkunx ikkurata din tista' tkun serja.

Il-konstipazzjoni mhix xi haġa normali u tista' tkun pprevenuta.

Sinjali li int qed tbat mill-konstipazzjoni

- L-azzjoni ta' imsarnek ikunu ibsin u biċ-ċapep.
- Tħoss uġiġħ, ma tħossokx komdu u trid titqanzaħ meta tkun qed tipprova tipporga.
- Int mhux qed tmur it-tojlit ta' spiss bħas-soltu.
- Tħossok minfuħ u mdardar.
- Tħoss uġiġħ jew tħoss l-iskonku tiegħek skomdu.
- Joħroglok id-demmm minn sormok wara li tmur it-tojlit.
- Ma tħossokx vojta meta tipporga.
- Tliff l-aptit.

Modi kif tista' tipprevjeni l-konstipazzjoni

- Kul ikel li fih haġna fibra u ikel bħal pruna jew tin.
- Ara li tixrob haġna.
- Agħmel eżerċizzju kemm tista', anki jekk tkun fis-sodda (l-istaff jista' jgħin).
- Mur it-tojlit hekk kif tħoss il-ħtieġa u toqgħodx iżzomm.
- Avża lill-istaff kemm spiss is-soltu tkakki, u jekk tinnutax xi bidla.
- Avża lill-istaff jekk issibha bi tqila tpoġġi fuq it-tojlit jew jekk l-għoli tiegħu ma jgħoddx għalik. Barra minn dan, jekk ma għandekx privatezza biżżejjed jew jekk għandek bżonn għajjnuna biex tpoġġi fuq it-tojlit.
- Itlobhom jirrevedu l-mediċini tiegħek biex tara jekk humiex qed jikkawżaw il-konstipazzjoni.

Modi kif timmanigġja l-konstipazzjoni

Hemm ħafna modi kif tikkura l-konstipazzjoni li jiddependu minn x'qed jikkawżaha.

- Żied l-ammont ta' fibra li qed tiekol.
- Ixrob aktar fluwidi (għajr meta jkollok limitu tal-fluwidu).
- Agħmel aktar eżercizzju (jekk tista').

Tkellem mat-tabib tiegħek u l-istaff dwar x'jista' qiegħed jikkawża din il-problema. It-tabib jista' jissuġġerixxi medicina li tista' tgħinek.

Avża lill-istaff jekk kellekx konstipazzjoni qabel u x'kien ta' għajjnuna fil-passat.

Naħdmu flimkien

Int u l-familja tiegħek intom membri importanti tat-tim tal-kura. Int taf x'inhu tajjeb għalik.

Avża lill-istaff jekk qed tkakki inqas minn normal, tħossok ma tiflaħx jew għandek xi sinjali tal-konstipazzjoni. Toqgħodx tistenna biex tara jekk jgħaddilekx – l-aqwa hu li tikseb l-għajjnuna kmieni.

Il-ħidma flimkien mal-istaff, għandu jgħin biex inzommuk b'saħħtek u 'l bogħod mill-isptar. Tkellem mal-istaff u staqsi l-mistoqsijiet. Huma għandhom bżonn l-għajjnuna tiegħek biex jagħtuk l-aqwa kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff

- Għalli jista' jkun il-medicini tiegħi qed jikkawżaw il-konstipazzjoni? Hemm bżonn inbiddilhom?
- Hemm biżżejjed fibra fid-dieta tiegħi?
- Kemm hemm bżonn nixrob kuljum?
- Kif nista' nagħmel aktar eżercizzju?



Ĉaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-skopijiet generali biss. Jekk jogħġbok kellek lit-tabib tiegħek jew professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

Biex tirċievi din il-pubblikazzjoni f'format aċċessibbi ibgħat email lil aqiu@dhhs.vic.gov.au

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Ġunju 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8
Jinstab f'<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>