Is-snien u l-kura tal-ħalq

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

Is-snien imħassra, id-dentaturi li ma jiffitjawx sew jew uġigħ fil-ħalq jistgħu jikkawżaw problemi tas-saħħa.

Int għandek mnejn titlef il-piż jew tweġġa' meta tiekol.

Il-problemi jistgħu jinqalgħu fi snienek jew fid-dentaturi, kif ukoll f'ħalqek, ilsienek, xufftejk jew fil-ħanek.

Il-problemi tas-snien jew tal-ħalq spiss jistgħu jiġu mwaqqfa.

Sinjali li għandek problema ta' snienek jew ħalqek.

- Ħalqek, ilsienek, il-ħanek tiegħek jew snienek qed juġgħawk
- Id-dentaturi tiegħek huma mkissrin u ma jiffitjawx tajjeb ħafna.
- Issibha bi tqila tiekol.
- Issibha bi tqila titkellem.
- Ħalqek niexef.
- Għandek tikek bojod, ġrieħi jew joħroġlok id-demm minn ħalqek.
- Għandek riħa ħażina.

Kif tieħu ħsieb snienek u ħalqek

- Naddaf snienek u ħalqek darbtejn kuljum, filgħodu u billejl – l-istaff jistgħu jgħinuk jekk issibha bi tqila tnaddaf snienek.
- Uża tutpejst bil-flowrajd u xkupilja tas-snien ratba għal snienek.
- Uża sapun u xkupilja ratba tas-snien biex tnaddaf id-dentaturi tiegħek. It-tutpejst jista' jobroxhom.
- Neħħi d-dentaturi billejl, naddafhom u aħsilhom fl-ilma kiesaħ. Dan għandu jagħti ċans li l-ħanek tiegħek biex jistrieħ.
- Naddaf ilsienek u l-ħanek tiegħek biex iżżomhom nodfa u b'saħħithom.
- Il-bżieq iżomm ħalqek b'saħħtu. Jekk ħalqek hu niexek, ħu boqqiet tal-ilma spiss. Int tista' tistaqsi lill-istaff dwar l-użu ta' sostituti għall-bżieq.
- Ħu inqas ikel u xarbiet biz-zokkor.
- Ara lit-tabib tiegħek jekk ħalqek muġugħ, għandek ħrieġi jew tikek bojod.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Għidilhom li għandek bżonn dentist jekk

- Għad għandek xi snien naturali.
- Għandek uġigħ f'ħalqek waqt li tkun qed tomgħod.
- Tlift xi mili, jew għandek bżonn tmur tara dentist għal kwalunkwe raġuni oħra.
- Snienek jġagħluk tevita tidħaq jew titbissem.
- Snienek iġagħluk tinterrompi l-ikliet tiegħek.
- Snienek jagħmluha diffiċli għalik tirrilassja.

Naħdmu flimkien

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

Avża lill-istaff jekk tinnota xi problema dwar snienek jew ħalqek jew issibha bi tqila tiekol. Toqgħodx tistenna biex tara jekk ser tmurx għall-aħjar – l-aħjar ħaġa dejjem hi li int takkwista għajnuna kmieni.

Li taħdem mal-istaff ser jgħin biex inżommuk b'saħħtek. Tkellem mal-istaff u staqsihom il-mistoqsijiet. Għandhom bżonn l-għajnuna tiegħek biex jagħtuk l-aħjar kura.

Mistoqsijiet li għandek tistaqsi lill-istaff

- Qed innaddaf ħalqi u d-dentaturi sew?
- Nista' nara dentist?
- Il-mediċini tiegħi qed jagħmluli ħalqi xott?

Ċaħda: Dan it-tagħrif dwar is-saħħa hu għall-iskopijiet ġenerali biss. Jekk jogħġbok kellem lit-tabib tiegħek jew lill-professjonist ieħor tas-saħħa biex tara li dan it-tagħrif jgħodd għalik.

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

Awtorizzat u ppubblikat mill-Gvern ta' Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Frar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Disponibbli f'https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers