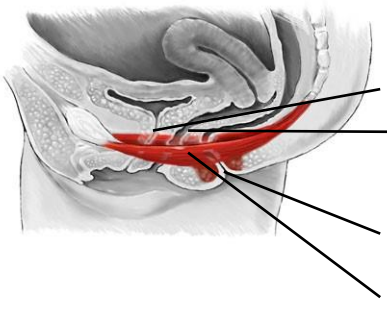
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

መሰረታዊ ልምምድ ጐሎ ንደቕንስትዮ

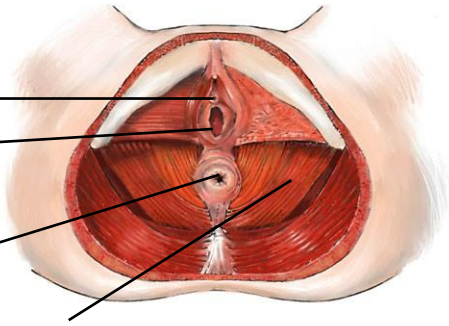
ልምምድ ጐሎ፡ ውሽጣውያን ኣካላት በቲ ግቡእ ዓቕን ምእንቲ ክለዓሉ፡ ኣብ ሻምቡቆ ሽንቲ፡ ኣብ ርሕሚን ኣብ መውጽኢ ቀልቀል ዘለው ጭዋዳታት'ውን ንኽጥንክሩ ዝሕግዝ ልምምድ እዩ። (ስእሊ. 1 ከምኡ'ውን 2)

ስእሊ. 1



ሻምቡቆ ሽንቲ
ርሕሚ
መውጽኢ ቀልቀል
ጐሎ

ስእሊ. 2



ጭዋዳታት ብግቡእ ኣለሊኻ ምልምማድ ኣገዳሲ ስለዝኾነ፡ ብቐዳምነት፡ ነቶም ኣብ ጐሎኽን ዝርከቡ ጭዋዳታት፡ ፈሊኽን ንምልላይ ክትላመዳ ኢኽን።
ነቲ ልምምድ ብዝቐለለ መገዲ ንምትግባሩ፡ ኣስተርሒኽን ብምድቃስ፡ ንኣብነት ብሕጆኽን ደቂስክን ብርክኽን ንላዕሊ ገጹ ከምዝስብስብ ብምግባር (ስእሊ. 3) ወይ ከኣ ንጐኒ ብምድቃስ (ስእሊ. 4) ክትገራኡ ትኽእላ።

ስእሊ. 3



ስእሊ. 4



Översättning rev. 2022

ነቲ ግቡእ ጭዋዳ ምርካብ

ኣብ መውጽኢ ቀልቀል ንዝርከቡ ጭዋዳታት ብጥንቃቐ ጭብጥ ኣብላኡ፡ እቲ ምጭባጥ ናብ ላዕሊ ናብ ሸነኽ ርሕምን ናብ ሻምቡቆ ሽንትን ኣቢልክን ከምኡ'ውን ንቐድሚት ገጽክን ኣቢልክን ጨብጣኡ።
ንውሽጢ ስሕብ ኣቢልክን ንምሉእ ጐሎኽን ንላዕሊ ሓፍ ኣብላኡ። ከምዚ ካብ ውሽጢ ንላዕሊ ንሸነኽ ሕምብርቲ ገጹ ዝለዓል ዘሎ ኮይኑ ክስምዓክን ኣለዎ።
ነዚ ምንቅስቓስ እዚ ብ<u>ውሑድ</u> ሓይልን ንሓጺር ግዜን ጥራይ ግበራኡ። ጭብጥ ኣቢልክን ንኽልተ ካልኢታት (ሰከንድ) ንላዕሊ ትገብራኡ፡ ድሕሪኡ ድማ ንኽልተ ካልኢታት (ሰከንድ) ተዕርፋ።
ርግእ ኢልክን ኣስተንፍሳ ንኹብድኽን ብኢድክን ብምሓዝ ድማ ጭዋዳታት ከብዲ ኣስተርሕዮም ምህላዎም ኣስተብህላ።
ነዚ ልምምድ እዚ ኮፍ ኢልክንን ደው ኢልክንን'ውን ክትገብራኡ ትኽእላ ኢኽን።
ነቲ ከጭበጥ ዘለዎ "ምርካብ-ቅኑዕ-ምጭባጥ" ምስ መለኽከናኡ፡ ናብቲ ኣትሪርካ ምጫባጥ ዝብሃል ትሰግራ።

ኣትሪርካ ምጭባጥ

ሕጂ እቲ ዝለዓለ ሓይሊ ተጠቒምክን ካብ 5–6 ካልኢታት ጨቢጥክን እትሕዛኡ ግዜ ኣኺሉ'ሎ። ጨቢጥክናኡ ከለኽን ርግእ ኢልክን ኣስተንፍሳ። ካብ 5–6 ካልኢታት ጨብጣኡ፡ ድሕሪኡ ነቲ ምጭባጥ ሓዲግክን፡ ንኽንዲ'ቲ ዝጨበጥክናኡ ግዜ ተዕርፋ።
በዚ ኸምዚ ብተኽታታሊ 10 ምጭባጥ ክትገብራ ኢልካን ጸዓራ፡ እዚ ኸኣ ጭዋዳ ጐሎ ከይተጠቀምክን ንነፍሲ ወከፍ ምጭባጥ፡ ብዘለክን ሓይሊ ጨቢጥክን ብምሓዝ ክኸውን ይግብኡ። ጭዋዳ ጐሎ ዘይንጥቀመሉ ምኽንያት ኣድላዪ ዘይኮነ ንታሕቲ ገጹ ንምጽቃጥ ዝጠፍእ ሓይሊ ስለዝኾነ እዩ።
እቲ ልምምድ፡ 10 ምጭባጥ እንተወሓደ ኣብ መዓልቲ ሰለስተ ግዜ ክኸውን ይግባእ።

ልምምድ ሓቦን ኒሕን

ከም ኣትሪርካ ምጭባጥ ኮይኑ፡ ሕጂ ግን ነቲ ምጽቃጥን ምፍኳስን ካብ 30–60 ካልኢታት ከምዝጸንሕ ኢኽን ክትገብራኡ። እቲ ትሪ ምጭባጥ ድሕሪ ዝተወሰነ ግን ካብቲ መበገሲ ትሪ ኣዝዩ ትሕት ክብል እዩ፡ ትርጉም ናይ'ዚ ልምምድ እዚ ድማ ንሱ እዩ።
ንነፍሲ ወከፍ ኣትሪርካ ናይ ምጭባጥ ልምምድ፡ በዚ ኣንዊሕካ ምሓዝ ዝብል ኣገባብ ጌርክን ዛዝማኡ።

ልምምድ ንጥፈት

እዚ እቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ ልምምድ እዩ። ሕጂ ኣየኖት ኩነታት እዮም ብተደጋጋሚ ነዝዒ ዘጋጥመሎም እትፈልጣሉን ከምኡ'ውን በቶም ዝተለማመድክናሎም ድማ ልክዕ ቅድሚ እቲ ምግጣም ነዚ ብቕጽበት ነቲ ዝድሊ ጭዋዳ ክትጫብጣ እትኽእላሉ ግዜ እዩ። እቶም ከምዚኡም ዝኣመሰሉ ኣጋጣሚታት ድማ ቅድሚ ምስዓል፡ ወይ ከኣ ከብዲ ነገር ከተልዕላ ከለኽን ከምኡ'ውን ኣካላዊ ልምምድ ኣብ እትገብራሉን እዩ።

ንገለ ኣዋርሕ ድሕሪ ምልምማድ፡ እቶም ጭዋዳታት ከምዝጠንክሩ ከተስተብህላ ኢኽን። ኑቶም ጭዋዳታት ብምልኣት ክሳዕ እተለማምዳኡም፡ ገና ተወሳኺ ገለ ግዜ ከምዘድሊ ኣብ ግምት ኣእትዋኡ።