



This leaflet is to help people get ready for a bladder control check up.

A bladder control check up includes some questions and a physical check by a doctor or a trained health worker. The check up will help find any bladder control problems you have and their causes. It may also help to plan the best way to manage these problems. A bladder check up is painless.

WHAT ARE YOUR CHOICES?

Every person has a right to a private and personal check up. Your needs and wishes should be respected. People also have a right to say 'no' to the check up or to any other care.

Choices you have may include:

- you may prefer a man or a woman to do your check up. Ask for this when you make your appointment.
- an interpreter may be available for you. The interpreter could be a man or a woman if you prefer. Check with your health service.
- you can take a family member or friend with you. This might help you feel better about the check up.

WHAT DO YOU NEED TO DO BEFORE THE CHECK UP?

You may be asked to keep a bladder diary. You need to keep the diary for at least 3 days before the check up. It keeps track of how your bladder works through the day.

The bladder diary may look something like this:

Time	Amount passed	How strong was the urge to go?
6.30am	250mls	4
8.00am	150mls	3
9.00am	100mls	3
10.20am	150mls	1
12.15pm	100mls	1
1.25pm	200mls	3
2.30pm	200mls	3

The bladder diary keeps track of:

- the time you go to the toilet.
- how much urine you pass each time.
- how strong you felt the urge to empty each time.

يهدف هذا المنشور لمساعدة الأشخاص الذين سيخضعون لتقويم التحكم في المثانة.

يشمل تقويم التحكم في المثانة بعض الأسئلة التي يطرحها عليك الطبيب وفحص بدني يجريه طبيب أو ممارس صحي مدرب. وسوف يساعد الفحص البدني في اكتشاف مشكلات التحكم في المثانة التي تعاني منها وأسبابها، كما ومن شأنها المساعدة على تخطيط أفضل الطرق لتدبير تلك المشكلات. فحص التحكم بالمثانة غير مؤلم.

ما هي الخيارات المتاحة لك؟

لكل شخص حق الحصول على فحص خاص وشخصي. يجب أن تُحترم إحتياجاتك و رغباتك. كما أن للناس الحق في رفض إجراء الفحوصات أو أي رعاية أخرى.

قد تشمل الخيارات المتاحة لك ما يلي:

- قد تفضل أن يجري لك الفحص رجل أو امرأة. أطلب ذلك عند تحديد موعدك.
- قد تكون الإستعانة بمترجم متاحة لك. يمكن أن يكون المترجم رجلاً أو امرأة لو كنت تفضل ذلك. راجع الخدمات الصحية.
- يمكنك أن تصطحب معك فرداً من الأسرة أو صديقاً. قد يساعدك ذلك على الشعور بالإرتياح تجاه الفحص.

ما الذي عليك القيام به قبل إجراء التقويم؟

قد يطلب منك ان تحتفظ بدفتر ملاحظات خاص بالمثانة. عليك أن تحتفظ بدفتر الملاحظات لمدة لا تقل عن 3 أيام قبل الفحص. ذلك يمكنك من تتبّع كيفية عمل مثانتك خلال اليوم.

يمكن ترتيب دفتر الملاحظات الخاص بالمثانة كالتالي:

الوقت	الكمية المفرّغة	كم كانت قوة الرغبة في التفرّغ؟
6,30 صباحاً	250 مللتر	4
8,00 صباحاً	150 مللتر	3
9,00 صباحاً	100 مللتر	3
10,20 صباحاً	150 مللتر	1
12,15 بعد الظهر	100 مللتر	1
1,25 بعد الظهر	200 مللتر	3
2,30 بعد الظهر	200 مللتر	3

دفتر ملاحظات الخاصة بالمثانة يمكنك من متابعة:

- أوقات ذهابك الى المراض.
- كمية البول الذي تفرغه كل مرة.
- مدى شعورك بالحاجة الملحة للتفرغ في كل مرة.





How do I measure the amount of urine passed?

Put a container (like an ice cream container) in the toilet. Now sit on the toilet and relax with your feet on the floor. Pass urine into the container. Then tip the urine into a jug to measure it. Men may want to stand and pass urine directly into a measuring jug.

How do I measure urgency?

This chart shows how to use a number to describe the urge you felt.

0	No urgency.	I felt no need to empty. I emptied for other reasons.
1	Mild urgency.	I could put it off as long as needed. I had no fear of wetting myself.
2	Moderate urgency.	I could put it off for a short time. I had no fear of wetting myself.
3	Severe urgency.	I could not put it off. I had to rush to the toilet. I had fear I would wet myself.
4	Urge incontinence.	I leaked before I got to the toilet.

How do I measure leaking using a Pad Weight Test?

This test helps to work out how much urine you leak over a few days. To do this test you will need some accurate scales for weighing. You do this test by:

- weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
- then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
- taking the weight of the dry pad away from the weight of the wet pad.

This will show how much you have leaked because each gram equals one ml.

كيف أقوم بقياس كمية البول المفرغة؟

ضع حاوية (مثل حاوية الآيس كريم) في المراض. ثم اجلس على المراض واسترخي واضعاً قدميك على الأرض. تبول في الحاوية. ثم اسكب البول في إبريق لقياس كميته. قد يفضل الرجال الوقوف للتبول مباشرة في إبريق القياس.

كيف أقوم بقياس الحاجة الملحة؟

يبين هذا الجدول كيفية استخدام الأرقام لوصف شعورك بالحاجة الملحة.

0	لا توجد حاجة ملحة.	لم أشعر بالحاجة للتفريغ. قمت بالتفريغ لأسباب أخرى.
1	حالة ملحة غير قوية.	كنت تستطيع التأجيل طالما لزم الأمر. لم يكن لدي خوف من تبليل نفسي.
2	حالة ملحة معتدلة.	كنت تستطيع التأجيل لوقت قصير. لم يكن لدي خوف من تبليل نفسي.
3	حالة ملحة شديدة.	لم أتمكن من التأجيل. اضطرت ان أسرع الى المراض. كنت خائفا من تبليل نفسي.
4	سلس البول المثلج.	تسرب البول قبل الوصول الى المراض.

كيف يمكنني قياس التسرب باستخدام اختبار وزن الوسادة؟

يساعد هذا الاختبار في حساب كمية البول التي تسربها على مدى بضعة أيام. للقيام بهذا الاختبار سوف تحتاج لميزان دقيق. تُجرى الاختبار كالتالي:

- قم بوزن وسادة جافة في كيس بلاستيكي قبل ان تضع الوسادة عليك.
 - ثم قم بوزن الوسادة المبللة في الكيس البلاستيكي بعد وضعها عليك.
 - إطرح وزن الوسادة وهي جافة من وزن الوسادة وهي مبللة.
- هذا سوف يبين لك الكمية التي سربتها لأن كل غرام يساوي ملتر واحد.



Like this:

كما يلي:

Wet pad	400g.	وزن الوسادة المبللة	400 غم.
Dry pad	150g.	وزن الوسادة الجافة	150 غم.
Weight Difference	250g.	الفرق في الوزن	250 غم.
Amount leaked =	250mls.	كمية البول التي تسرب =	250 مللتر.

WHAT WILL HAPPEN DURING THE CHECK UP?

ماذا يحدث أثناء التقييم؟

During the check up, you will be asked about your diet, your weight, your past health and your health now. You may be asked:

- How is your flow of urine?
- How many times at night are you woken by the need to empty your bladder?
- Are you taking any medicines or vitamins? Medicines can make big changes to the way the bladder and bowel work. Make a list of ALL the medicines you take, not just those the doctor has prescribed. Note the dose you take and how often you take them. It is a good idea to take all of your medicines with you when you go for the check up.
- How much alcohol or caffeine do you drink? Drinking a lot of alcohol or caffeine-based drinks like coffee, cola or sports drinks may upset the bladder.
- Are you constipated? Constipation can mean straining to open your bowels. This puts a big load onto your pelvic floor muscles. Straining can damage the pelvic floor muscles. Constipation can also upset the bladder.
- Do you have any bowel accidents? Do you leak from your anus (back passage)? Weak pelvic floor muscles could mean you pass wind or bowel motions when you don't mean to.
- Does your bladder problem affect your sex life in any way?

Questions for women only:

- Do you have any children? Pregnancy and having babies can change bladder control.
- Are you going through menopause? Hormone changes can make bladder problems worse.

سيتم سؤالك أثناء التقييم عن نظامك الغذائي، ووزنك وسيرتك الطبية وصحتك حالياً. وقد تطرح عليك الأسئلة التالية:

- كيف هو تدفق البول لديك؟
- كم مرة تستيقظ أثناء الليل بسبب الحاجة لتفريغ مثانتك.
- هل تتناول أية أدوية أو فيتامينات؟ فالأدوية تجري تغييرات كبيرة على طريقة عمل المثانة والأمعاء. حضر قائمة بكل الأدوية التي تتناولها، حتى تلك التي لم يصفها لك الطبيب. لاحظ الجرعة التي تأخذها وكم عدد المرات التي تأخذها. من المستحسن أن تأخذ معك جميع أدويةك عند ذهابك إلى الفحص.
- ما هي كميات الكافيين أو الكحول التي تتناولها؟ تناول الكثير من الكحول أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والكولا قد يهيج مثانتك.
- هل لديك إمساك؟ قد يسبب الإمساك إجهاداً لأجل التبرز. هذا يُلقي حملاً على عضلات قاع الحوض لديك. يمكن أن يسبب الإجهاد تلف عضلات قاع الحوض. كما قد يسبب الإمساك اضطراب المثانة.
- هل لديك أي إصابات معوية؟ هل لديك تسرب من فتحة الشرج؟ قد يؤدي ضعف عضلات قاع الحوض لإخراج الريح أو التبرز حين لا تقصد ذلك.
- هل تؤثر مشكلة مثانتك على حياتك الجنسية بأي طريقة؟

أسئلة للنساء فقط:

- هل لديك أي أطفال؟ الحمل والولادة قد يغيّران التحكم بالمثانة.
- هل تمرّين خلال سن اليأس (إنقطاع الطمث)؟ يمكن أن تسوء مشاكل المثانة بسبب التغييرات الهرمونية.





Some of the tests that could be used for your bladder control check up include:

- a physical check (if you say this is okay).
- Urine sample may be taken for testing.
- Blood test may be taken for diabetes or prostate problems.
- an x-ray or ultrasound.
- Urodynamics test is a special check to show how your bladder works.

Remember

No matter what type of test you are asked to have done, you can ask:

- Who will do it?
- How will it be done?
- How will it help?

SEEK HELP

You are not alone. Poor bladder and bowel control can be cured or better managed with the right treatment. If you do nothing, it might get worse.

Phone expert advisors on the National Continence Helpline for free:

- advice;
- resources; and
- information about local services

1800 33 00 66 *
(8am – 8pm Monday to Friday AEST)

To arrange for an interpreter through the Telephone Interpreter Service (TIS), phone 13 14 50 Monday to Friday and ask for the National Continence Helpline. Information in other languages is also available from continence.org.au/other-languages

For more information:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

تتضمن بعض الإختبارات التي يمكن استخدامها لفحص التحكم بمثانتك ما يلي:

- فحصاً بدنياً (لو وافقت على ذلك).
- قد تؤخذ عينة من البول للفحص المختبري.
- قد تؤخذ عينة من الدم لفحص داء السكري أو مشكلات بغدة البروستاتا.
- الأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية.
- اختبار ديناميكية التبول هو فحص خاص يبين كيفية عمل مثانتك.

تذكر/تذكري

بغض النظر عن نوع الفحص الذي يطلب منك إجراءه، من حقك أن تطرح الأسئلة التالية:

- من سيقوم بإجرائه؟
- كيف سيتم إجراؤه؟
- كيف سيساعدني هذا الفحص؟

إبحث عن المساعدة

أنت لست وحيداً. يمكن شفاء ضعف السيطرة على المثانة و الأمعاء أو إخضاعها للمعالجة الصحيحة. إذا لم تفعل شيئاً فإنها سوف تزداد سوءاً.

أتصل بالمستشارين الخبراء مجاناً على National Continence Helpline:

- استشارة؛
- موارد؛ و
- معلومات عن الخدمات المحلية

*1800 33 00 66

(8 صباحاً – 8 مساءً من الإثنين إلى الجمعة بالتوقيت القياسي لشرق أستراليا)

لترتيب حضور مترجم أثناء خدمة الترجمة الهاتفية (TIS) إتصل على 13 14 50 أيام الإثنين إلى الجمعة واطلب National Continence Helpline. تتوفر المعلومات أيضاً بلغات أخرى على موقع continence.org.au/other-languages

للمزيد من المعلومات:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* يجري احتساب أجور مكالمات الهواتف النقالة حسب الأسعار المعمول بها.

