



WHAT IS OVERACTIVE BLADDER?

The bladder is a muscle which contracts to empty the bladder when it is full and you are ready to empty. An overactive bladder means the bladder contracts before it is full. It can sometimes contract when you are not ready. You might go to the toilet often and find it hard to hold on until you get there. At times you may leak urine on the way to the toilet.

WHAT CAUSES OVERACTIVE BLADDER?

Poor bladder control may be due to health problems, such as:

- stroke.
- having an enlarged prostate gland.
- Parkinson's disease.

An overactive bladder can be due to poor bladder habits over a long time.

For some people the cause is unknown.

WHAT ARE NORMAL BLADDER HABITS?

It is normal to:

- empty your bladder when you get out of bed in the morning.
- empty your bladder about 4 to 6 times through the day.
- empty your bladder before you go to bed at night.

A healthy bladder holds about 1.5 to 2 cups of urine. This is equal to 300 – 400mls. Your bladder holds this much during the day. It holds more during the night, before you feel the need to pass urine.

This pattern may change in older people. Older people may make more urine at night. This means they may have to pass more urine through the night than they do in the day.

ما هو نشاط المثانة المفرط؟

المثانة عضلة تتقلص لكي تفرغ المثانة حين تمتلئ وتكون انت مستعدا للتفريغ. نشاط المثانة المفرط يعني ان المثانة تتقلص قبل امتلائها. يمكن ان تتقلص احيانا حين لا تكون انت مستعدا للتفريغ. قد تذهب الى المراض عدة مرات وتجد صعوبة في ضبط البول حتى تصل هناك. احيانا قد تُسرّب البول في الطريق الى المراض.

ما هي أسباب نشاط المثانة المفرط؟

قد يكون ضعف السيطرة على المثانة عائدا لمشاكل صحية مثل:

- السكتة الدماغية
- تضخم غدة البروستاتا
- مرض باركنسون

قد يحصل نشاط المثانة المفرط بسبب عادات مثانية سيئة على فترة طويلة.

عند بعض الأشخاص قد يكون السبب مجهولاً.

ما هي العادات المثانية الطبيعية؟

من الطبيعي أن:

- تفرغ مثانتك حين تنهض من الفراش صباحاً.
 - تفرغ مثانتك حوالي 4 إلى 6 مرات خلال اليوم.
 - تفرغ مثانتك قبل الذهاب الى الفراش ليلاً.
- المثانة الصحية تتسع لحوالي 1,5 الى 2 كوب من البول. هذا يساوي 300 – 400 مللتر. تحمل مثانتك هذا المقدار خلال النهار. فهي تحمل أكثر من ذلك خلال الليل قبل ان تشعر بالحاجة للتبول.

يمكن ان يتغير هذا النمط في كبار السن. يحتمل ان يزداد تبول كبار السن في الليل. هذا يعني أنهم قد يضطرون إلى تفريغ المزيد من البول خلال الليل مما يفرغونه في النهار.





WHAT IS BLADDER TRAINING?

The aim of bladder training is to improve symptoms of overactive bladder. Bladder training teaches you how to hold more urine in your bladder without feelings of urgency. Visit your doctor, a continence nurse advisor or continence physiotherapist if you have some problems with bladder control. They could start you on a bladder training program. If you do nothing about your problem, it may get worse.

WHAT IS IN A BLADDER TRAINING PROGRAM?

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

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.

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

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.

ما هو تدريب المثانة؟

الهدف من تدريب المثانة هو تحسين أعراض نشاط المثانة المفرط. يعلمك تدريب المثانة كيفية الاحتفاظ بالمزيد من البول في المثانة دون الشعور بالحاجة الملحة. قم بزيارة طبيبك أو ممرض ارشاد ضبط التبول أو أخصائي العلاج الطبيعي لارشاد ضبط التبول إذا كان لديك بعض المشاكل في السيطرة على المثانة. يمكنك أن تباشر عن طريقهم في برنامج تدريب المثانة. إن لم تفعل شيئاً بشأن مشكلتك فهي قد تزداد سوءاً.

ماذا يحتوي برنامج تدريب المثانة؟

قد يطلب منك ان تحتفظ بدفتر ملاحظات خاص بالمثانة. عليك المواظبة على التدوين في دفتر الملاحظات لمدة 3 أيام على الأقل. ذلك يمكنك من تتبّع كيفية عمل مثانتك خلال اليوم.

دفتر ملاحظات الخاصة بالمثانة يمكنك من متابعة:

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

يمكن ترتيب دفتر الملاحظات الخاص بالمثانة كالتالي:

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

كيف أقوم بقياس كمية البول المفرّغة؟

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.





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.

Like this:

Wet pad	400g.
Dry pad	150g.
Weight Difference	250g.
Amount leaked =	250mls.

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 استطيع التأجيل طالما لزم الأمر. لم يكن لدي خوف من تبليل نفسي.
2	حالة ملحة معتدلة.	كنت استطيع التأجيل لوقت قصير. لم يكن لدي خوف من تبليل نفسي.
3	حالة ملحة شديدة.	لم أتمكن من التأجيل. اضطرت ان أسرع الى المرحاض. كنت خائفا من تبليل نفسي.
4	سلس البول المثلج.	تسرب البول قبل الوصول الى المرحاض.

كيف يمكنني قياس التسرب باستخدام اختبار وزن الوسادة؟

يساعد هذا الإختبار في حساب كمية البول التي تسربها على مدى بضعة أيام. للقيام بهذا الإختبار سوف تحتاج لميزان دقيق. تُجري الإختبار 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 سربتتها لأن كل غرام يساوي ملتر واحد.
- كما يلي:

وزن الوسادة المبللة	400 غم.
وزن الوسادة الجافة	150 غم.
الفرق في الوزن	250 غم.
كمية البول التي تسرب	= 250 مللتر.





WHO CAN HELP WITH YOUR BLADDER TRAINING PROGRAM?

A doctor, continence nurse advisor or continence physiotherapist can get the best results for you. They will work out a program to suit you.

Some of these continence health professionals may be in a private practice clinic. Others work in clinics in your local community health service. They also work in public hospital clinics. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 can help you find your local continence clinic.

HOW LONG WILL IT TAKE?

Most bladder training programs take about 3 months. You may have regular meetings with your continence nurse advisor or continence physiotherapist. They will teach you ways to hold on for longer. This will mean you can hold more urine in your bladder.

SOME HELPFUL THINGS YOU WILL LEARN FROM THE PROGRAM

Pelvic Floor Muscle Training

The continence physiotherapist or continence nurse advisor will teach you how to use your pelvic floor muscles. These muscles support your bladder and urethra. The urethra is the tube that carries urine from the bladder to the outside. Strong pelvic floor muscles help to hold back the strong urge to pass urine. This will help you hold on until you reach the toilet.

Good Bladder Habits

It is normal to consume between 1.5 – 2 litres of fluid per day unless your doctor says this is not okay. This way your bladder will slowly learn to stretch to hold more urine. You need to keep track of how much you drink each day. To do this you will need to know how much your cup or mug holds. Cups can hold from 120 to 180mls whereas mugs can hold 280 to 300mls or more.

من يستطيع مساعدتك في برنامج تدريب المثانة؟

يمكن للطبيب أو ممرض ارشاد ضبط التبول أو أخصائي العلاج الطبيعي لارشاد ضبط التبول أن يحصلوا لك أفضل النتائج. يمكنهم أن يطوروا برنامجاً يلائمك.

قد يتواجد بعض هؤلاء الأخصائيين الصحيين في ضبط التبول في عيادة طبية خاصة. كما قد يعمل البعض الآخر في الخدمات الصحية للمجتمع المحلي. كذلك هم يعملون في عيادات المستشفيات العامة. يمكنك الحصول على المساعدة في العثور على عيادة محلية مختصة بضبط التبول بالاتصال على خط المساعدة الوطني لضبط التبول 1800 33 00 66 National Continence Helpline.

كم من الوقت سوف يستغرق ذلك؟

تستغرق غالبية برامج تدريب المثانة 3 شهور. قد تكون هناك اجتماعات منتظمة مع ممرض ارشاد ضبط التبول أو أخصائي العلاج الطبيعي لارشاد ضبط التبول. سوف يعلمونك طرقاً لكي تتمكن من ضبط البول مدة أطول. هذا يعني أنك تستطيع إستبقاء كمية أكبر من البول في مثانتك.

بعض الأمور المفيدة التي سوف تتعلمها من البرنامج

تدريب عضلات قعر الحوض

سوف يعلمك ممرض ارشاد ضبط التبول أو أخصائي العلاج الطبيعي لارشاد ضبط التبول كيفية استخدام عضلات قعر الحوض. تسند هذه العضلات مثانتك ومجرى البول (الإحليل). الإحليل هو الأنبوب الذي يحمل البول من المثانة إلى الخارج. تساعد عضلات قعر الحوض القوية في ضبط الحاجة الملحة القوية للتبول. وسوف يساعدك ذلك في ضبط التبول حتى تصل المرحاض.

عادات جيدة للمثانة

من الطبيعي استهلاك ما بين 1,5 – 2 لتر من السوائل يوميا، إلا إذا أخبرك الطبيب خلاف ذلك. بهذه الطريقة سوف تتعلم مثانتك على التمدد لكي تتسع لمزيد من البول. عليك أن تتابع كمية ما تشربه كل يوم. يتطلب القيام بذلك أن تعرف سعة الكوب أو الكوز الخاص بك. يمكن أن تكون سعة الكوب من 120 إلى 180 مللتر بينما يتسع الكوز لما بين 280 إلى 300 مللتر أو أكثر.





Avoid drinking fizzy drinks or drinks with caffeine. These can upset the bladder and make it harder for you to hold on. There is some caffeine in chocolate, tea and coffee. There is more caffeine in cola and sports drinks. It is best to avoid drinking these.

You will learn which drinks to choose so your bladder will not be upset.

Good Bowel Habits

You will also learn how constipation and straining to pass a bowel motion can stretch your pelvic floor muscles. Avoid constipation as this also causes poor bladder control. Eat at least 2 pieces of fruit and 5 serves of vegetables daily. Eat high fibre bread as well.

WILL THERE BE SETBACKS?

Do not be worried by small day to day changes in your bladder control. These are normal. Anyone on a bladder training program can have setbacks, when your symptoms may seem worse. This may happen when:

- you have a bladder infection (see your doctor right away).
- you are tired or run down.
- you are worried or stressed.
- the weather is wet, windy or cold.
- you are ill (such as a cold or the flu).
- you are a menstruating woman.

If set-backs do happen, do not lose heart. Stay positive and keep trying.

تجنب شرب المشروبات الغازية او المشروبات التي تحتوي على الكافيين. يمكن ان تسبب هذه المشروبات اضطراب المثانة وتجعل ضبطها أكثر صعوبة. يوجد بعض الكافيين في الشوكولا والشاي والقهوة. كما يوجد الكافيين بمقادير أكبر في الكولا والمشروبات التي يتناولها الرياضيون. من الأفضل تجنب شربها جميعاً.

سوف تتعلم أي المشروبات تختار لكي لا تضطرب مثانتك.

عادات جيدة للأمعاء

كذلك سوف تتعلم كيف ان الإمساك والإجهاد في التبرز قد يجعلان عضلات قعر الحوض تتمطط. تجنب الإمساك لأنه يسبب أيضا ضعف السيطرة على المثانة. يجب ان تأكل ما لا يقل عن قطعتين من الفاكهة و 5 مقادير من الخضار يوميا. عليك ان تأكل أيضا خبزاً فيه نسبة عالية من الألياف.

هل ستكون هناك عقبات؟

لا تقلق بسبب تغيّرات صغيرة في السيطرة على مثانتك بين يوم وأخر. انها طبيعية. يمكن لأي شخص على برنامج تدريب المثانة أن يواجه عقبات ما، عندما تبدو لك الأعراض وكأنها تزداد سوءاً. يمكن ان يحدث ذلك عندما:

- تكون مثانتك مصابة بالتهاب (راجع طبيبك فوراً).
- تشعر بالتعب او الإرهاق.
- تكون قلقاً أو مجهداً.
- يكون الجو رطباً أو عاصفاً أو بارداً.
- تكون مريضاً (مثل البرد أو الإنفلونزا).
- تكون المرأة في الحيض.

إذا حصلت عقبات فعلاً فلا تفقد الشجاعة. واصل المحاولات بشكل إيجابي.





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.

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 الاثنين 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.

