



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.

Ova će vam brošura pomoći da se pripremite za provjeru kontrole nad mokraćnim mjehurom.

Provjera kontrole nad mokraćnim mjehurom uključuje postavljanje određenih pitanja i fizički pregled od strane liječnika ili stručnog zdravstvenog djelatnika. Ovaj pregled će pomoći kod utvrđivanja eventualnih problema koje imate glede kontrole nad mokraćnim mjehurom, te njihovih uzroka. Ovaj pregled može pomoći i u planiranju najboljeg načina rješavanja tih problema. Provjera mjehura je bezbolna.

## KAKAV VAM SE IZBOR NUDI?

Svaka osoba ima pravo na privatni osobni pregled. Vaše potrebe i želje bi trebale biti poštovane.

Osobe također imaju pravo reći 'ne' pregledu ili bilo kojoj drugoj njezi.

Izbori koje imate mogu uključiti:

- možete odabrati da muško ili žensko obavi vaš pregled. Tražite to kada zakazujete termin.
- tumač vam može biti dostupan. Tumač može biti muško ili žensko ukoliko to želite. Provjerite sa pružateljem zdravstvenih usluga.
- možete povesti člana obitelji ili prijatelja sa vama. Ovo vam može pomoći da se bolje osjećate što se tiče pregleda.

## ŠTO TREBATE UČINITI PRIJE PREGLEDA?

Od vas može biti zatraženo da vodite dnevnik o ponašanju mjehura. Morate voditi dnevnik za najmanje 3 dana prije pregleda. Ovim će se pratiti funkcija vašeg mjehura tijekom dana.

Dnevnik ponašanja mjehura može izgledati slično ovome:

Vrijeme	Količina mokraće	Koliko jaka je bila potreba?
6.30	250mls	4
8.00	150mls	3
9.00	100mls	3
10.20	150mls	1
12.15	100mls	1
13.25	200mls	3
14.30	200mls	3

Dnevnik o ponašanju mjehura prati:

- vrijeme kada idete u zahod.
- koliko ispraznite mjehur svaki puta.
- kolika je jaka bila potreba da ispraznite mjehur svaki puta.





### 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.

### Kako mogu izmjeriti količinu mokraće?

Postavite posudu (kao na primjer posudu od sladoleda) u zahod. Sjednite na školjku, oslonite noge na pod i opustite se. Pomokrite se u posudu. Urin zatim prebacite u posudu/vrč za mjerenje i izmjerite. Muškarci mogu stajati i pomokriti se izravno u posudu za mjerenje.

### Kako mogu izmjeriti hitnost?

Ova skala pokazuje kako koristiti broj kako bi se opisala hitnost koju ste osjetili.

0	Nema hitnosti	Nisam osjećao/la potrebu. Ispraznio/la sam mjehur iz drugih razloga.
1	Blaga hitnost	Mogao/la sam odgoditi koliko god je bilo potrebno. Nisam imao/la straha od prijevremenog mokrenja.
2	Srednja hitnost	Mogao/la sam odgoditi za kratko vrijeme. Nisam imao/la straha od prijevremenog mokrenja.
3	Velika hitnost	Nisam mogao/la odgoditi. Morao/la sam hitno otići u zahod. Imao/la sam strah od prijevremenog mokrenja.
4	Inkontinencija	Mokrio/la sam prije dolaska u zahod.

### Kako izmjeriti mokrenje koristeći test težine uloška?

Ovaj test pomaže kod određivanja količine isteka mokraće u periodu od nekoliko dana. Kako biste obavili ovaj test potrebna vam je točna vaga. Možete obaviti ovaj test:

- vaganjem suhog uloška u plastičnoj vrećici prije upotrebe,
- onda vaganjem mokrog uloška u plastičnoj vrećici nakon upotrebe, i
- oduzimanjem težine suhog uloška od težine mokrog uloška.

Ovo će vam pokazati koliko ste mokraće ispustili jer svaki gram je jednak jednom mililitru.





Like this:

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

Na ovaj način:

Mokri uložak	400g
Suhi uložak	150g
Razlika u težini	250g
Količina =	250ml

### WHAT WILL HAPPEN DURING THE CHECK UP?

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.

### KAKO ĆE SE ODVIJATI PREGLED?

Tijekom pregleda, postavljat će vam pitanja o prehrani, tjelesnoj težini, vašem ranijem zdravstvenom stanju i zdravstvenom stanju sada. Pitanja mogu biti:

- Kako je vaš protok mokraće?
- Koliko puta tijekom noći ste se probudili sa potrebom da ispraznite mjehur?
- Uzimate li lijekove ili vitamine? Lijekovi mogu znatno promijeniti rad mokraćnog mjehura i crijeva. Napravite popis svih lijekova koje uzimate, ne samo onih koje je liječnik prepisao. Zabilježite dozu koju uzimate i koliko često je uzimate. Dobra je ideja ponijeti sve lijekove sa vama kada idete na pregled.
- Koliko alkohola ili kafeina pijete? Velike količine alkohola ili napitaka na bazi kafeina, kao što su kava i coca-cola, mogu iritirati mjehur.
- Da li imate zatvor? Zatvor može dovesti do naprezanja kako biste otvorili debelo crijevo. Ovo stavlja veliki napor na vaše mišiće dna zdjelice. Naprezane može oštetiti mišiće dna zdjelice. Zatvor također može imati utjecaja na mjehur.
- Da li imate ikakvih nesreća sa stolicom? Da li imate curenje iz anusa (stražnjeg otvora)? Slabi mišići dna zdjelice može značiti da ispuštate vjetrove ili stolicu kada vam to nije potrebno.
- Da li vaš problem sa mjehurom ima utjecaja na seksualni život u bilo kojem pogledu?

Pitanja samo za žene:

- Da li imate djece? Trudnoća i porod mogu promijeniti kontrolu mjehura.
- Da li prolazite kroz menopauzu? Promjene u hormonima mogu imati negativan utjecaj na probleme sa mjehurom.





## 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](http://continence.org.au/other-languages)

For more information:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

## Neki od testova koji bi se mogli upotrijebiti za provjeru kontrole vašeg mjehura uključuju:

- fizička provjera (ako vi kažete da je ovo u redu).
- Uzorak urina može biti uzet na pretragu.
- Krv može biti uzeta na ispitivanje dijabetesa ili problema s prostatom.
- rendgenska provjera ili ultrazvuk.
- Test urinodinamike je posebna vrsta pregleda kojom se provjerava kako radi mokraćni mjehur.

## Upamtite

Bez obzira koju vrstu pretraga se od vas traži, možete pitati:

- Tko će ih provesti?
- Kako će se one provesti?
- Kako će vam to pomoći?

---

## POTRAŽITE POMOĆ

---

Niste sami. Loša kontrola mjehura i stolice mogu biti liječeni i bolje kontrolirani sa pravim tretmanom. Ukoliko ne učinite ništa, može doći do pogoršanja.

Nazovite stručne savjetnika na National Continence Helpline besplatno:

- savjet;
- resursi; i
- informacije o mjesnim uslugama

1800 33 00 66 \*  
(8.00 – 20.00 sati od ponedjeljka do petka, AEST)

Kako biste organizirali tumača putem Telephone Interpreter Service (TIS), nazovite 13 14 50 od ponedjeljka do petka i tražite National Continence Helpline. Informacije na drugim jezicima su također dostupne na adresi [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

Za više informacija:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Pozivi sa mobitela se naplaćuju prema prikladnim cijenama.

