



## 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.

## ŠTO JE PREAKTIVNI MJEHUR?

Mjehur je mišić koji se steže u cilju pražnjenja mjehura kada je pun i kada ste spremni na to. Preaktivni mjehur znači da se mjehur steže prije nego je pun. Ponekad se može stezati kada i niste spremni na to. Možete često ići u zahod i može vam biti otežano sustegnuti se prije nego što tamo stignete. Ponekad može doći to isteka mokraće na putu do zahoda.

## ŠTO MOŽE PROUZROČITI PREAKTIVNI MJEHUR?

Do loše kontrole mjehura može doći uslijed zdravstvenih problema kao što su:

- moždani udar
- povećana prostata.
- Parkinsonova bolest.

Do preaktivnog mjehura može doći uslijed loših navika s obzirom na mjehur kroz dugi period vremena.

Za neke osobe uzrok je nepoznat.

## KOJE SU NORMALNE NAVIKE S OBZIROM NA MJEHUR?

Normalno je:

- isprazniti mjehur kada ujutro ustanete iz kreveta.
- isprazniti mjehur otprilike 4 do 6 puta u toku dana.
- isprazniti mjehur prije odlaska u krevet, navečer.

Zdrav mjehur drži otprilike 1.5 do 2 šalice mokraće. To je otprilike 300 – 400ml. Vaš mjehur drži ovu količinu u toku dana. Drži više preko noći, prije nego što osjetite potrebu da ispraznite mjehur.

To se može promijeniti kod starijih osoba. Starije osobe mogu proizvoditi više mokraće tijekom noći. To znači da možda moraju isprazniti mjehur više po noći nego u toku dana.





## 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.

## ŠTO JE TRENIRANJE MJEHURA?

Cilj treniranja mjehura jest poboljšanje simptoma preaktivnog mjehura. Treniranje mjehura vas uči kako zadržati više mokraće u vašem mjehuru bez osjećaja hitnosti. Posjetite vašeg liječnika, medicinsku sestru savjetnika za inkontinenciju ili fizioterapeuta za inkontinenciju ukoliko imate neke od problema sa kontrolom mjehura. Oni vas možda mogu uputiti na program treniranja mjehura. Ukoliko ne učinite ništa glede ovoga problema, može doći do pogoršanja.

## ŠTO JE SVE U PROGRAMU TRENIRANJA MJEHURA?

Od vas može biti zatraženo da vodite dnevnik o ponašanju mjehura. Možete voditi dnevnik u periodu od najmanje 3 dana. Ovim će se pratiti funkcija vašeg mjehura tijekom dana.

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.

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

## 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.





### 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.

### 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.

Na ovaj način:

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





-----  
**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.

-----  
**TKO MOŽE POMOĆI SA PROGRAMOM  
TRENIRANJA MJEHURA?**  
-----

Liječnik, medicinska sestra savjetnik za inkontinenciju ili fizioterapeut za inkontinenciju može vam pomoći da dobijete najbolje rezultate. Taj zdravstveni stručnjak će odrediti program prema vašim potrebama.

Neki od ovih zdravstvenih stručnjaka za inkontinenciju mogu biti u privatnoj klinici. Drugi rade u klinikama u vašem mjesnom zdravstvenom centru. Oni također rade u klinikama u državnim bolnicama. National Continence Helpline na broju 1800 33 00 66 vam može pomoći u pronalasku vaše mjesne klinike za inkontinenciju.

-----  
**KOLIKO DUGO ĆE TO TRAJATI?**  
-----

Većina programa treniranja traju otprilike 3 mjeseca. Možete imati redovite sastanke sa vašom medicinskom sestrom savjetnikom ili fizioterapeutom za inkontinenciju. Oni će vas obučiti o načinima kako se suzdržati što duže. To znači da ćete moći zadržati više mokraće u mjehuru.

-----  
**NEKE DOBRE STVARI KOJE ĆETE NAUČITI  
U PROGRAMU**  
-----

**Treniranje mišića dna zdjelice**

Fizioterapeut za inkontinenciju ili medicinska sestra savjetnik će vas obučiti kako koristiti mišiće dna zdjelice. Ovi mišići podržavaju mjehur i uretru. Uretra je cijev koja odvodi mokraću iz mjehura prema vani. Jaki mišići dna zdjelice pomažu kod suzdržavanja i jake potrebe za mokrenjem. Ovo će vam pomoći od suzdržavanja dok ne dođete do zahoda.

**Dobre navike koje se odnose na mjehur**

Normalno je konzumirati između 1.5–2 litre tekućine na dan osim ako vaš liječnik kaže da to nije dobro za vas. Na ovaj način mjehur će postepeno naučiti da se može rastegnuti i držati više mokraće. Morat ćete pratiti koliko tekućine pijete svaki dan. Kako biste ovo učinili morate znati koliko tekućine stane u šalicu ili čašu. U čašu stane od 120 do 180ml dok u šalicu može stati od 280 do 300ml ili više.





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.

Izbjegavajte gazirana pića ili pića koja sadržavaju kofein. Ova pića mogu imati negativan efekt na mokraćni mjehur i može vam biti teže suzdržati se. Postoji određena količina kofeina u čokoladi, čaju i kavi. Ima više kofeina u koli (Coca-cola) i sportskim pićima. Najbolje je izbjegavati ove napitke.

Naučiti ćete koja pića odabrati tako da ne dođe do uznemirenja mokraćnog mjehura.

## Dobre navike koje se odnose na gastrointestinalni trakt

Također ćete naučiti kako konstipacija i naprezanje kod stolice može rastegnuti mišiće dna zdjelice. Izbjegavajte konstipaciju jer to također dovodi do loše kontrole mjehura. Jedite najmanje dva komada voća i 5 obroka povrća dnevno. Također jedite kruh koji sadrži znatnu količinu vlakana.

---

## DA LI ĆE BITI PREPREKA?

---

Nemojte se brinuti o malim dnevnim promjenama koje se tiču kontrole mjehura. Ove promjene su normalne. Bilo tko na programu treninga mjehura može imati malih poteškoća, kada simptomi mogu izgledati lošiji. Do ovoga može doći ako:

- imate upalu mjehura (odmah se javite liječniku).
- umorni ste ili premoreni.
- zabrinuti ste ili ste pod stresom.
- vrijeme je kišno, vjetrovito ili hladno.
- bolesni ste (imate prehladu ili gripu).
- žena ste i imate menstruaciju.

Ukoliko i dođe do poteškoća, nemojte očajavati. Ostanite pozitivni i nastavite dalje.



---

## 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.

---

## 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.