



GOOD BLADDER HABITS CAN HELP IMPROVE BLADDER CONTROL

You need good bladder habits for a healthy life.

Poor bladder habits can lead to poor bladder control, and even wetting yourself. Here are some easy steps that everyone can take to keep a healthy bladder.

HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY

Step 1 – Use good toilet habits

- It is normal to go to the toilet 4 to 8 times a day and no more than twice a night.
- Don't get into the habit of going to the toilet "just in case." Try to go to the toilet only when your bladder is full and you need to go. (Going to the toilet before you go to bed is fine).
- Take your time so that your bladder can empty. If you rush, and do not empty your bladder fully, over time, you could get a bladder infection.
- Women should sit to go to the toilet. Do not hover over the toilet seat.

Step 2 – Keep good bowel habits

- Eat lots of fruits and vegetables and stay active to keep your bowels regular.
- Do not strain when using your bowels as this can weaken your pelvic floor muscles (the muscles that help your bladder and bowel control).

Step 3 – Drink plenty of water

- Drink 1.5 - 2 litres of fluid each day unless your doctor says this is not okay.
- Cut down on how much caffeine and alcohol you drink. These may upset your bladder. Do not drink too much coffee, tea or cola. Instant coffee has less caffeine than brewed coffee. Tea has less caffeine than coffee.

GOED OMGAAN MET UW BLAAS KAN HELPEN DE BEHEERSING VAN UW BLAAS TE VERBETEREN

U hebt goede gewoontes voor uw blaas nodig om gezond te kunnen leven.

Slecht omgaan met uw blaas kan leiden tot slechte beheersing van uw blaas en zelfs tot urineverlies. Hier vindt u enkele eenvoudige stappen die iedereen nemen kan om de blaas gezond te houden.

TIPS VOOR HET GEZOND HOUDEN VAN UW BLAAS

Stap 1 – Ontwikkel goede toiletgewoonten

- Het is normaal om 4 tot 8 keer per dag naar de wc te gaan en niet vaker dan twee keer per nacht.
- Leer uzelf niet de gewoonte aan om "voor de zekerheid" naar de wc te gaan. Probeer om alleen maar naar de wc te gaan als uw blaas vol is en u dus echt moet. (Naar de wc gaan voordat u naar bed gaat is prima).
- Neem er de tijd voor, zodat uw blaas zich kan legen. Als u het in de haast doet en zo uw blaas niet volledig ledigt, zou u blaasontsteking kunnen krijgen.
- Vrouwen moeten op de wc-bril gaan zitten. Ga niet boven de wc-bril hangen.

Stap 2 – Ontwikkel goede gewoontes voor uw darmkanaal

- Eet veel fruit en groente en blijf in beweging voor een regelmatige stoelgang.
- Zet niet te veel kracht tijdens de stoelgang, want dit kan de bekkenbodemspieren doen verslappen (de spieren die over de controle gaan van uw blaas en darmkanaal).

Stap 3 – Drink veel water

- Drink 1.5 – 2 liter water per dag tenzij uw dokter dat niet goed vindt.
- Ga minder cafeïne en alcohol drinken. Die kunnen uw blaas verstoren. Drink niet te veel koffie, thee of cola. Oploskoffie bevat minder cafeïne dan gezette koffie. In thee zit minder cafeïne dan in koffie.





Step 4 – Look after your pelvic floor muscles

- Keep your pelvic floor muscles strong with pelvic floor muscle training.
- You can get a Pelvic Floor Muscle Training leaflet for Men, or for Women.
- See your doctor, physiotherapist or continence nurse to check that you are training your muscles the right way.

Step 5 – Seek help from your doctor, physiotherapist or continence nurse if you:

- wet yourself, even a few drops, when you cough, sneeze, laugh, stand, lift or do sports or other activity;
- have an urgent need to pass urine, have a strong feeling of not being able to hold on, or often don't get to the toilet in time;
- pass small amounts of urine, often and regularly. That is more than 8 times per day in small amounts (less than about what a tea cup holds);
- have to get up more than twice in the night to pass urine;
- wet the bed over the age of five years;
- have trouble starting your stream of urine, or have a stream that stops and starts instead of a smooth flow;
- strain to pass urine;
- feel that your bladder is not empty when you have passed urine;
- have burning or pain while passing urine;
- have to give up things you enjoy like walking, aerobics or dancing because of poor bladder or bowel control; or
- have any change in your regular bladder habits that you are worried about.

Stap 4 – Zorg goed voor uw bekkenbodemspieren

- Houd uw bekkenbodemspieren sterk door ze te oefenen.
- Er is een folder beschikbaar, een voor mannen en een voor vrouwen, over het oefenen van de bekkenbodemspieren.
- Vraag uw huisarts, uw fysiotherapeut of uw incontinentieverpleegkundige om te kijken of u uw spieren op de juiste wijze oefent.

Stap 5 – Vraag het advies van uw arts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige als u:

- bij het hoesten, niezen, lachen, tillen, sporten of andere activiteiten urineverlies heeft, ook al zijn het maar een paar druppeltjes;
- heel nodig moet plassen, heel sterk het gevoel heeft dat u het niet op kunt houden, of vaak niet op tijd op de wc kunt komen;
- kleine plasjes doet en dat vaak en geregeld. Dat houdt in, meer dan 8 keer per dag in kleine hoeveelheden (minder dan een theekopje);
- meer dan twee keer per nacht op moet staan om te gaan plassen;
- in bed plast terwijl u ouder bent dan vijf jaar;
- moeite heeft om met plassen te beginnen, of als u met horten en stoten plast, in plaats van in een gelijkmatige stroom;
- echt moeite moet doen met het plassen;
- het gevoel heeft dat uw blaas nog niet helemaal leeg is nadat u geplast heeft;
- tijdens het plassen pijn of een branderig gevoel heeft;
- dingen niet meer kunt doen waarin u plezier heeft, zoals wandelen, aerobics of dansen, omdat u een zwakke blaas heeft of een slechte controle over uw stoelgang; of
- een verandering in uw normale manier van plassen waarneemt waarover u ongerust bent.



SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

VRAAG OM HULP

Gediplomeerde verpleegkundigen staan tot uw dienst als u de National Continence Helpline belt op 1800 33 00 66* (maandag t/m vrijdag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds Australian Eastern Standard Time) voor gratis:

- Informatie;
- Advies; en
- Folders.

Als u moeite hebt met de Engelse taal kunt u contact opnemen met de Helpline door de telefonische tolkdienst te gebruiken. Bel 13 14 50. Eerst zal iemand uw telefoontje in het Engels beantwoorden, waarna u de taal zegt die u spreekt en even blijft hangen. U wordt doorverbonden met een tolk die uw taal spreekt, waarna u hen vertelt dat u de National Continence Helpline wil bellen op 1800 33 00 66. Wacht totdat u doorverbonden bent waarna de tolk u zal helpen bij het gesprek met de deskundige incontinentieverpleegkundige. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk.

Ga naar bladderbowel.gov.au of continence.org.au/other-languages

* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.