



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.

Deze folder wil mensen helpen zich voor te bereiden op een medisch onderzoek naar de beheersing van de blaas.

Een medisch onderzoek naar de beheersing van de blaas houdt in dat de arts, of een daartoe opgeleide werknemer in de gezondheidszorg, een aantal vragen stelt en een lichamelijk onderzoek doet. Het onderzoek helpt om vast te stellen welke problemen u hebt met de beheersing van uw blaas en wat de oorzaken zijn. Het kan ook helpen om de beste manier te bepalen om deze problemen te beheersen. Een blaasonderzoek is pijnloos.

WELKE KEUZES HEEFT U?

Iedereen heeft recht op een privé en persoonlijk onderzoek. Uw behoeftes en wensen moeten worden gerespecteerd. Mensen hebben er ook recht op om 'nee' te zeggen tegen het onderzoek of tegen enige andere zorgverlening.

Uw keuzes kunnen het volgende inhouden:

- misschien wilt u liever dat een man of een vrouw het onderzoek uitvoert. Vraag hierom als u een afspraak maakt.
- er kan ook een tolk aanwezig zijn. De tolk kan of een man of een vrouw zijn, als u dit verkiest. Neem contact op met uw gezondheidszorgdienstverlener.
- u kunt een familielid of vriend(in) meebrengen. Misschien voelt u zich dan wat beter over het onderzoek.

WAT MOET U DOEN VÓÓR HET ONDERZOEK?

U wordt misschien gevraagd een blaasdagboek bij te houden. Vóór het onderzoek plaatsvindt, moet u tenminste 3 dagen een dagboekje bijhouden. Zo houdt u bij wat de dagelijkse werking van uw blaas is.

Het blaasdagboek kan er ongeveer zo uitzien:

Tijd	Geloosde hoeveelheid	Hoe sterk was de aandrang?
6.30 u.	250 ml.	4
8.00 u.	150 ml.	3
9.00 u.	100 ml.	3
10.20 u.	150 ml.	1
12.15 u.	100 ml.	1
13.25 u.	200 ml.	3
14.30 u.	200 ml.	3

Het blaasdagboek houdt het volgende bij:

- wanneer u naar het toilet gaat.
- hoeveel urine u per keer loost.
- hoe sterk elke keer de aandrang is om te lozen.





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:

1. weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
2. then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
3. 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.

Hoe meet ik de hoeveelheid geloosde urine?

Zet een bakje in het toilet (b.v. een bak waar ijs in heeft gezeten). Ga nu op het toilet zitten en ontspan u met uw voeten op de vloer. Loos urine in het bakje. Giet de urine dan in een maatbeker om de hoeveelheid te meten. Mannen kunnen staan en de urine direct in een maatbeker lozen.

Hoe meet ik aandrang?

Dit diagram laat zien hoe u een nummer kunt gebruiken om de aandrang die u voelde te beschrijven.

0	Geen aandrang.	Ik voelde geen aandrang tot lozen. Ik ging om andere redenen.
1	Milde aandrang.	Ik kon het zolang als noodzakelijk ophouden. Ik was niet bang om in mijn broek te plassen.
2	Middelmatige aandrang.	Ik kon het nog even ophouden. Ik was niet bang om in mijn broek te plassen.
3	Sterke aandrang.	Ik kon het niet ophouden. Ik moest heel snel naar het toilet. Ik was bang dat ik in mijn broek zou plassen.
4	Urgente aandrang incontinentie.	Ik lekte voordat ik het toilet bereikte.

Hoe meet ik lekken met gebruik van een Inlegger Gewicht test?

Deze test helpt bij het berekenen van de hoeveelheid urine die u in de loop van enkele dagen lekt. Om deze test te doen, heeft u een nauwkeurige weegschaal nodig. U doet deze test door:

1. een droge inlegger te wegen in een plastic zak, voordat u de inlegger draagt,
2. na het dragen, de natte inlegger te wegen in een plastic zak, en
3. het gewicht van de droge inlegger af te trekken van het gewicht van de natte inlegger.

Dit toont aan hoeveel er is gelekt, want elke gram is gelijk aan één ml.





Like this:

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

Bijvoorbeeld:

Natte inlegger	400g.
Droge inlegger	150g.
Verschil in gewicht	250g.
Gelekte hoeveelheid =	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.

WAT WORDT ER GEDAAN TIJDENS HET MEDISCH ONDERZOEK?

Tijdens het onderzoek worden u vragen gesteld over wat u eet, uw gewicht en uw gezondheid vroeger en nu. De volgende vragen kunnen gesteld worden:

- Hoe staat het met uw urinestroom?
- Hoe vaak wordt u 's nachts wakker door de aandrang om te plassen?
- Gebruikt u medicijnen of vitamines? Medicijnen kunnen grote veranderingen teweegbrengen in de werking van uw blaas en darmen. Maak een lijst van alle medicijnen die u gebruikt, niet alleen de door de dokter voorgeschreven medicijnen. Let op de dosis en hoe vaak u ze gebruikt. Het is een goed idee om al uw medicijnen mee te nemen als u voor het onderzoek gaat.
- Hoeveel alcohol of cafeïne drinkt u? Het drinken van veel alcohol of dranken waarin cafeïne zit, zoals koffie en cola, kan de blaas verstoren.
- Bent u geconstipeerd? Constipatie kan betekenen dat u hard moet persen voor een succesvolle toiletgang. Dit vormt een grote belasting voor de bekkenbodemspieren. Persen kan de bekkenbodemspieren beschadigen. Constipatie kan ook de blaas ontregelen.
- Heeft u weleens een ongelukje met de darmen? Lekt u uit de anus (de bips)? Zwakke bekkenbodemspieren kunnen winderigheid veroorzaken of ongewenste stoelgang.
- Beïnvloeden de problemen met uw blaas uw seksuele activiteiten op enige wijze.

Vragen alleen voor vrouwen:

- Heeft u kinderen? Zwangerschap en het krijgen van kinderen kunnen de controle over uw blaas veranderen.
- Bent u op het moment in de overgang? Veranderingen in de hormoonhuishouding kunnen problemen met de blaas verergeren.





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.

Sommige van de testen die gebruikt kunnen worden bij het onderzoek van de controle op de blaas houden het volgende in:

- een lichamelijk onderzoek (met uw goedvinden).
- Er kan wat urine afgenomen worden voor onderzoek.
- Er kan bloed afgenomen worden om suikerziekte- en prostaatproblemen te onderzoeken.
- een röntgenfoto of echografie.
- Een urodynamisch onderzoek is een speciaal onderzoek om te zien hoe uw blaas werkt.

Vergeet niet

Bij elke test die bij u uitgevoerd gaat worden, kunt u vragen:

- Wie voert de test uit?
- Wat gaat er gebeuren?
- Waar dient het voor?

Zoek hulp

U bent niet alleen. Slechte blaas- en darmcontrole kan genezen of verbeterd worden met de juiste behandeling. Als u niets doet, kan de toestand verslechteren.

Bel deskundige adviseurs op de National Continence Helpline voor gratis:

- advies;
- hulpmiddelen; en
- informatie over plaatselijke diensten

1800 33 00 66 *
(08.00 u. – 20.00 u. maandag t/m vrijdag AEST)

Om een tolk te regelen via de Telefonische Vertaaldienst (TIS), kunt u maandag t/m vrijdag 13 14 50 bellen en naar de National Continence Helpline vragen. Informatie in andere talen is ook beschikbaar via continence.org.au/other-languages

Voor meer informatie:

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

* Voor mobiele telefoongesprekken gelden de toepasselijke tarieven.

