



Many women leak urine or wet themselves when they cough, sneeze or exercise (this is called stress incontinence). While there are many treatments to try first, some women need to have surgery for this problem.

WHAT CAUSES BLADDER CONTROL PROBLEMS?

Bladder control problems are mainly caused by damage to pelvic floor muscles and the tissues that support them.

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock around the bladder and vagina from the tailbone at the back to the pubic bone in front. The pelvic floor muscles do a number of things, such as:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.

You can find out more about the pelvic floor muscles in the leaflet "One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves". Bladder control problems can start when the pelvic floor muscles are made weaker by:

- not keeping the muscles active;
- being pregnant and giving birth;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough or asthma); or
- growing older.

HOW CAN BLADDER CONTROL PROBLEMS BE TREATED?

The good news is that most women can control their bladder better by making their pelvic floor muscles stronger through training. The leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women" tells you how. Your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor will also be able to help.

Veel vrouwen hebben last van urineverlies bij het hoesten, niezen of bij lichaamsbeweging (dit wordt stressincontinentie genoemd). Er zijn veel behandelingswijzen die eerst geprobeerd zullen worden, maar een aantal vrouwen moet voor dit probleem geopereerd worden.

WAT IS DE OORZAAK VAN BEHEERSINGSPROBLEMEN VAN DE BLAAS?

Problemen met beheersing van de blaas worden voornamelijk veroorzaakt door beschadiging van de bekkenbodemspieren en het weefsel dat ze ondersteunt.

De bekkenbodem bestaat uit spierlagen en ander weefsel. Deze lagen strekken zich als een hangmat uit rondom de blaas en de vagina, van het stuitbeen van achteren tot het schaambeent aan de voorkant. De bekkenbodemspieren doen een aantal dingen, zoals:

- helpen de blaas, de vagina (de doorgang naar voren) en de endeldarm (doorgang van achteren) af te sluiten; en
- helpen de blaas, de baarmoeder (uterus) en darmen op de juiste plaats te houden.

U kunt meer lezen over de bekkenbodemspieren in de brochure "Eén op de drie vrouwen die een kind hebben gekregen lijdt aan urineverlies". Beheersingsproblemen van de blaas kunnen beginnen wanneer de bekkenbodemspieren verzwakt zijn door:

- het niet actief gebruiken van de spieren;
- zwangerschap en bevalling;
- constipatie;
- te zwaar zijn;
- het tillen van zware voorwerpen;
- langdurig hoesten (zoals bij rokershoest, of astma); of
- ouder worden.

HOE KUNNEN BEHEERSINGSPROBLEMEN VAN DE BLAAS BEHANDELD WORDEN?

Het goede nieuws is dat de meeste vrouwen hun blaasbeheersing kunnen verbeteren door de bekkenbodemspieren door oefening te versterken. De brochure "Het oefenen van de bekkenbodemspieren voor vrouwen" laat u zien hoe dit gedaan wordt. Uw dokter, fysiotherapeut en incontinentieverpleegkundige kunnen u ook advies geven.





WHEN IS SURGERY NEEDED?

For a small number of women the more simple methods can fail to help with bladder control, and leaking urine can make day to day life difficult. In these cases surgery may be needed. Surgery should never be a first choice. All surgery has risks. You must discuss these risks with your surgeon.

WHAT SHOULD YOU ASK YOUR SURGEON?

Before agreeing to surgery, you should talk about it fully with your surgeon. Make a list of questions that you want to ask. These could cover:

- why this type of surgery has been chosen for you;
- how well will it work;
- what are the details of the surgery;
- what are the problems that could occur, both short and long term;
- what sort of scar will be left, what sort of pain will you have;
- how much time off work will you need to take;
- how much will it cost; and
- how long will the effects last?

WANNEER IS EEN OPERATIE NODIG?

Bij een klein aantal vrouwen hebben de eenvoudiger methoden geen resultaat voor blaasbeheersing en het lekken van urine kan het dagelijks leven onaangenaam maken. In deze gevallen kan een operatie nodig zijn. Een operatie mag nooit de eerste keus zijn. Aan alle operaties is risico verbonden. U moet deze risico's met uw chirurg bespreken.

WAT ZOU U UW CHIRURG MOETEN VRAGEN?

Alvorens in te stemmen met een operatie zou u dit volledig met uw chirurg door moeten praten. Maak een lijst met vragen die u wilt stellen. Deze zouden de volgende terreinen kunnen bestrijken:

- waarom men voor u dit type operatie heeft gekozen;
- hoe goed het zal werken;
- wat er precies gebeurt tijdens de operatie;
- welke problemen er zouden kunnen ontstaan, zowel op de korte termijn als op de lange termijn;
- wat voor een litteken krijg ik en welke soort pijn zal ik hebben;
- hoe lang kan ik niet werken;
- wat zijn de kosten; en
- hoe lang blijft de operatie helpen?



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.