



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.

WAT IS EEN OVERACTIEVE BLAAS?

De blaas is een spier die zich samentrekt om de blaas te legen als deze j vol is en u er klaar voor bent. Een overactieve blaas betekent dat de blaas zich samentrekt voordat hij vol is. Soms trekt hij zich samen, als u er niet klaar voor bent. Misschien gaat u vaak naar het toilet en vindt u het moeilijk het op te houden tot u er bent. Soms lekt er wat urine op weg naar het toilet.

WAT IS DE OORZAAK VAN EEN OVERACTIEVE BLAAS?

Slechte blaascontrole kan medische oorzaken hebben, zoals:

- een beroerte.
- een vergrote prostaatklief.
- de ziekte van Parkinson.

Een overactieve blaas kan ontstaan door langdurige slechte gewoontes met betrekking tot de blaas.

Voor sommige mensen is de oorzaak onbekend.

WAT ZIJN NORMALE BLAASGEWOONTES?

Het is normaal om:

- De blaas te legen als men 's morgens opstaat.
- In de loop van de dag 4 tot 6 keer de blaas te legen.
- De blaas te legen vóór men 's avonds gaat slapen.

Een gezonde blaas bevat ongeveer 300 – 400 ml urine. De blaas houdt overdag zoveel vast. 's Nachts bevat hij meer, voordat de behoefte ontstaat te urineren.

Dit patroon kan veranderen bij oudere mensen. Oudere mensen maken soms 's nachts meer urine aan. Dit betekent dat ze 's nachts meer urine moeten lozen dan overdag.



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.

WAT IS BLAASTRAINING?

Het doel van blaastraining is om de symptomen van een overactieve blaas te verbeteren. Blaastraining leert u om meer urine in uw blaas te houden, zonder gevoelens van aandrang. Bezoek uw arts, een continentie-verpleegadviseur of een continentie-fysiotherapeut als u problemen hebt met blaascontrole. Het kan zijn dat zij beginnen met een programma voor blaastraining. Als u niets aan uw probleem doet, kan het erger worden.

WAT IS EEN PROGRAMMA VOOR BLAASTRAINING?

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

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.

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 |

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.





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. |

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:

- een droge inlegger te wegen in een plastic zak, voordat u de inlegger draagt,
- na het dragen, de natte inlegger te wegen in een plastic zak, en
- 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.

Bijvoorbeeld:

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

WIE KAN U HELPEN MET UW PROGRAMMA VOOR BLAASTRAINING?

Een dokter, continentieverpleegkundig adviseur of continentie-fysiotherapeut kunnen de beste resultaten voor u behalen. Ze maken een programma dat bij u past.

Sommige van deze continentie-gezondheidsprofessionelen werken vanuit privé praktijk klinieken. Anderen werken in uw plaatselijke GGD. Zij werken soms ook in openbare ziekenhuisklinieken. De Nationale Continentiehulplijn 1800 33 00 66 kan u helpen bij het vinden van een plaatselijke continetiekliniek.

HOE LANG DUURT HET?

De meeste programma's voor blaastraining duren ongeveer 3 maanden. U ziet uw continentieverpleegkundig adviseur of continentie-fysiotherapeut regelmatig. Zij leren u manieren om langer op te houden. Dit betekent dat u meer urine in uw blaas kan houden.

EEN GREEP UIT DE HANDIGE DINGEN DIE U DOOR HET PROGRAMMA LEERT:

Training van de bekkenbodemspieren

De continentie-fysiotherapeut of continentieverpleegkundig adviseur leert u uw bekkenbodemspieren te gebruiken. Deze spieren ondersteunen uw blaas en plasbuis. De plasbuis is de buis die de urine van de blaas naar buiten voert. Sterke bekkenbodemspieren helpen met het bedwingen van een sterke aandrang om te plassen. Dit helpt u met het ophouden tot u het toilet bereikt.

Goede blaasgewoontes

Het is normaal om tussen 1,5 – 2 liter vloeistof per dag in te nemen, behalve als uw arts dit afraadt. Op deze manier leert uw blaas om langzaam uit te rekken, zodat hij meer urine kan vasthouden. U moet bijhouden hoeveel u elke dag drinkt. Hiervoor moet u weten hoeveel er in uw kopje of mok gaat. Er kan tussen 120 ml. tot 180 ml. in een kopje, terwijl er tussen 280 ml. tot 300 ml. of meer in een mok kan.





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.

Probeer geen koolzuurhoudende dranken te drinken of drankjes met cafeïne. Deze kunnen de blaas irriteren en het moeilijker voor u maken om uw plas op te houden. Er zit een hoeveelheid cafeïne in chocolade, thee en koffie. Er zit meer cafeïne in cola en sportdrankjes. U kunt ze het beste laten staan.

U leert welke drankjes u het beste kunt kiezen, zodat uw blaas niet geïrriteerd raakt.

Goede Gewoonten voor de Toiletgang

U leert ook hoe constipatie en persen bij de toiletgang uw bekkenbodemspieren kunnen uitrekken. Voorkom constipatie, want dit veroorzaakt ook slechte blaascontrole. Eet tenminste 2 stuks fruit en 5 porties groenten per dag. Eet ook vezelrijk brood.

KUNNEN ER TEGENVALLERS ZIJN?

Maak u geen zorgen over kleine veranderingen die zich van dag tot dag in uw blaascontrole kunnen voordoen. Dit is normaal. Iedereen, die een programma voor blaastraining volgt kan tegenvallers hebben, wanneer uw symptomen slechter kunnen lijken. Dit kan gebeuren wanneer:

- u een blaasontsteeking hebt (ga onmiddellijk naar uw arts).
- u moe of uitgeblust bent.
- u zich zorgen maakt of gestrest bent.
- het weer nat, winderig of koud is.
- u ziek bent (zoals een verkoudheid of griep).
- u een menstruerende vrouw bent.

Houd de moed erin als er tegenvallers zijn. .. Blijf positief en houd vol.



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.

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.