



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.

GUTE BLASENGEWOHNHEITEN KÖNNEN ZUR VERBESSERUNG DER BLASENKONTROLLE BEITRAGEN

Sie brauchen gute Blasengewohnheiten für ein gesundes Leben.

Schlechte Blasengewohnheiten können zu schlechter Blasenkontrolle und sogar zu Inkontinenz führen. Hier sind einige einfache Schritte, die jedermann zur Bewahrung einer gesunden Blase verfolgen kann.

HINWEISE ZUR BEWAHRUNG EINER GESUNDEN BLASE

Schritt 1 – Gute Toilettengewohnheiten

- Es ist normal, 4- bis 8-mal pro Tag und nicht mehr als zweimal pro Nacht zur Toilette zu gehen.
- Machen Sie es sich nicht zur Gewohnheit, "nur für alle Fälle" zur Toilette zu gehen. Versuchen Sie, nur dann zur Toilette zu gehen, wenn Ihre Blase voll ist und Sie gehen müssen. (Vor dem Schlafengehen zur Toilette zu gehen ist in Ordnung).
- Nehmen Sie sich Zeit, sodass Ihre Blase sich ganz entleeren kann. Wenn Sie sich beeilen und Ihre Blase nicht vollständig entleeren, kann mit der Zeit eine Blasenentzündung entstehen.
- Frauen sollten sich immer auf die Toilette setzen, nicht in Hockstellung über dem Toilettensitz kauern.

Schritt 2 – Gute Stuhlgewohnheiten

- Essen Sie viel Obst und Gemüse und bleiben Sie aktiv, damit Ihr Stuhlgang regelmäßig bleibt.
- Überanstrengen Sie sich nicht während des Stuhlganges, da hierdurch Ihre Beckenbodenmuskulatur geschwächt werden kann (die Muskulatur, die die Kontrolle von Blase und Darm unterstützt).

Schritt 3 – Viel Wasser trinken

- Trinken Sie 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, es sei denn Ihr Arzt sagt, dass dies nicht in Ordnung ist.
- Verringern Sie die Mengen an Koffein und Alkohol, die Sie zu sich nehmen. Diese können Ihre Blase aus dem Gleichgewicht bringen. Trinken Sie nicht zuviel Kaffee, Tee oder Cola. Löslicher Kaffee enthält weniger Koffein als aufgebrühter Kaffee. Tee enthält weniger Koffein als Kaffee.





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.

Schritt 4 – Pflege der Beckenbodenmuskulatur

- Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit Hilfe von geeigneten Übungen.
- Es sind Broschüren mit geschlechtsspezifischen Übungen zum Training der Beckenbodenmuskulatur für Männer bzw. Frauen erhältlich.
- Fragen Sie Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger um Rat, um sicherzugehen, dass Sie Ihre Muskulatur richtig trainieren.

Schritt 5 – Suchen Sie Hilfe bei Ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger, wenn Sie:

- sich, wenn auch nur geringfügig, beim Husten, Niesen, Lachen, Aufstehen, Heben, Sporttreiben oder anderen Aktivitäten nass machen;
- einen dringenden Harndrang spüren, davon überzeugt sind, keine Kontrolle über Ihre Blase zu haben, oder es oft nicht schaffen, rechtzeitig zur Toilette zu kommen;
- oft und regelmäßig kleine Mengen Urin ausscheiden. Dies bedeutet mehr als 8-mal pro Tag eine kleine Menge (weniger als das Volumen einer Teetasse);
- mehr als zweimal pro Nacht aufstehen müssen, um zu urinieren;
- sich im Alter von mehr als fünf Jahren einnässen;
- Probleme damit haben, mit dem Urinieren zu beginnen, oder einen unterbrochenen anstelle eines stetigen Strahls haben;
- sich beim Urinieren anstrengen müssen;
- das Gefühl haben, dass Ihre Blase nach dem Urinieren nicht entleert ist;
- beim Urinieren einen brennenden oder anderen Schmerz verspüren;
- gezwungen sind, Dinge, die Ihnen Spaß machen, wie zum Beispiel Wandern, Aerobics oder Tanzen wegen schlechter Blasen- oder Stuhlkontrolle aufzugeben; oder
- Veränderungen in Ihren regulären Blasengewohnheiten beobachtet haben, die Ihnen Sorgen bereiten.



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.

SUCHEN SIE HILFE

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites bladderbowel.gov.au oder continence.org.au/other-languages

* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.