



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.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, sich auf Ihre Untersuchung zur Blasenkontrolle vorzubereiten.

Eine Untersuchung zur Blasenkontrolle umfasst einige Fragen und eine körperliche Untersuchung durch einen Arzt oder geschulte Gesundheitsfachkraft. Mit Hilfe dieser Untersuchung können etwaige bestehende Probleme der Blasenkontrolle sowie deren Ursachen festgestellt werden. Sie kann Ihnen auch bei der Planung der bestmöglichen Lösungen dieser Probleme helfen. Eine Untersuchung der Blase ist schmerzlos.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Jede Person hat das Recht auf eine private und persönliche Untersuchung. Ihr Bedürfnisse und Wünsche sollten respektiert werden. Personen haben auch das Recht, "nein" zu einer Untersuchung oder anderen Pflegeleistungen zu sagen.

Ihre Wahlmöglichkeiten können Folgendes einschließen:

- Vielleicht bevorzugen Sie, von einem Mann oder einer Frau untersucht zu werden. Bitten Sie bei der Festsetzung des Termins um die entsprechende Person.
- Es steht Ihnen unter Umständen ein Dolmetscher zur Verfügung. Bei dem Dolmetscher kann es sich - je nachdem, wen Sie bevorzugen - um einen Mann oder eine Frau handeln. Fragen Sie bei Ihrem Gesundheitsdienst nach.
- Sie können ein Familienmitglied oder einen Freund oder eine Freundin mitbringen. Das macht die Untersuchung vielleicht leichter für Sie.

WAS SIE VOR DER UNTERSUCHUNG TUN MÜSSEN?

Sie werden vielleicht gebeten, ein Blasentagebuch zu führen. Sie müssen das Tagebuch für mindestens 3 Tage vor der Untersuchung führen. Dadurch wird verfolgt, wie Ihre Blase tagsüber funktioniert.

Das Blasentagebuch könnte in etwa so aussehen:

| Zeit | Menge gelassen | Wie stark war der Drang, auf die Toilette zu gehen? |
|-----------|----------------|---|
| 6.30 Uhr | 250ml | 4 |
| 8.00 Uhr | 150ml | 3 |
| 9.00 Uhr | 100ml | 3 |
| 10.20 Uhr | 150ml | 1 |
| 12.15 Uhr | 100ml | 1 |
| 13.25 Uhr | 200ml | 3 |
| 14.30 Uhr | 200ml | 3 |

Das Blasentagebuch hält Folgendes fest:

- die Zeit, zu der Sie auf die Toilette gehen
- wieviel Wasser Sie jedesmal lassen
- wie stark der Harndrang für Sie jedesmal war.





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:

- 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.

Wie messe ich die Menge an Urin, die ich gelassen habe?

Legen Sie einen Behälter (wie z.B. einen Eiscreebehalter) in die Toilette. Dann setzen Sie sich auf die Toilette und entspannen sich, wobei Sie beide Füße auf dem Boden aufsetzen. Lassen Sie Urin in den Behälter. Danach gießen Sie den Urin in ein Gefäß, um ihn zu messen. Männer stehen vielleicht lieber, um Urin direkt in einen Messbecher zu lassen.

Wie messe ich den Harndrang?

Diese Tabelle zeigt, wie Sie den Harndrang, den Sie verspürten, mit Hilfe einer Nummer beschreiben.

| | | |
|---|----------------------|---|
| 0 | Kein Harndrang. | Ich habe keinen Drang verspürt, meine Blase zu entleeren. Ich habe aus anderen Gründen meine Blase entleert. |
| 1 | Schwacher Harndrang. | Ich konnte das Entleeren so lange wie nötig aufschieben. Ich hatte keine Angst, dass ich mich einnässen würde. |
| 2 | Mäßiger Harndrang. | Ich konnte es für kurze Zeit aufschieben. Ich hatte keine Angst, dass ich mich einnässen würde. |
| 3 | Starker Harndrang. | Ich konnte es nicht verschieben. Ich musste zur Toilette eilen. Ich hatte Angst, dass ich mich einnässen würde. |
| 4 | Drang-inkontinenz. | Ich habe Urin verloren, bevor ich zur Toilette gelangte. |

Wie kann man Urinverlust mit dem Einlagengewichtstest messen?

Dieser Test hilft Ihnen, auszurechnen, wieviel Urin Sie über einige Tage hinweg verlieren. Um diesen Test durchzuführen, benötigen Sie für das Wiegen eine genaue Waage. So wird der Test durchgeführt:

- Wiegen Sie vor dem Anlegen der Einlage die trockene Einlage in einer Plastiktüte,
- daraufhin wiegen Sie die nasse Einlage in einer Plastiktüte, nachdem Sie sie getragen haben und
- dann ziehen Sie das Gewicht der trockenen Einlage von dem Gewicht der nassen Einlage ab.

Das zeigt, wieviel Sie verloren haben, weil jedes Gramm einem ml entspricht.





Like this:

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

Zum Beispiel:

| | |
|---------------------|--------|
| Nasse Einlage | 400g. |
| Trockene Einlage | 150g. |
| Gewichtsunterschied | 250g. |
| Verlustmenge = | 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.

WAS PASSIERT WÄHREND DER UNTERSUCHUNG?

Während der Untersuchung werden Sie über Ihre Ernährung, Ihr Gewicht, Ihren vergangenen und gegenwärtigen Gesundheitszustand befragt. Diese Fragen können die folgenden Themen umfassen:

- Wie ist Ihr Harnfluss?
- Wie oft wachen Sie nachts mit dem Drang auf, Ihre Blase zu entleeren?
- Nehmen Sie Medikamente oder Vitamine? Medikamente können die Funktion von Blase und Darm nachdrücklich beeinflussen. Machen Sie eine Liste aller Medikamente, die Sie nehmen, nicht nur die vom Arzt verschriebenen. Notieren Sie sich die Dosis und wie oft Sie sie einnehmen. Es ist ratsam, alle Ihre Medikamente zu der Untersuchung mitzunehmen.
- Wieviel Alkohol oder Koffein trinken Sie? Größere Mengen Alkohol oder koffeinhaltiger Getränke wie Kaffee und Cola können die Blase negativ beeinflussen.
- Leiden Sie an Verstopfung? Bei Verstopfung strengen Sie sich unter Umständen zu sehr an, um Ihren Darm zu entleeren. Das belastet ihre Beckenbodenmuskulatur sehr. Das Anstrengen kann Ihren Beckenbodenmuskeln schaden. Verstopfung kann sich auch negativ auf die Blase auswirken.
- Haben Sie Pannen mit Ihrem Darm? Entweicht etwas aus Ihrem After (Darmausgang)? Eine schwache Beckenbodenmuskulatur könnte bedeuten, dass Sie ungewollt Wind oder Stuhlgang abgehen lassen.
- Wirkt sich Ihr Blasenproblem in irgendeiner Art negativ auf Ihr Sexleben aus?

Fragen nur für Frauen:

- Haben Sie Kinder? Schwangerschaft und Kindergebären kann die Blasenkontrolle verändern.
- Sind Sie in den Wechseljahren? Durch hormonelle Veränderungen können sich Problem mit der Blase verschlimmern.





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.

Tests, die bei Ihrer Untersuchung zur Blasenkontrolle verwendet werden könnten, sind zum Beispiel:

- eine körperliche Untersuchung (wenn Sie damit einverstanden sind).
- Urinproben zum Zweck der Analyse können entnommen werden.
- Blutproben für Diabetes- oder Prostataprobleme können entnommen werden.
- eine Röntgenaufnahme oder Ultraschalluntersuchung.
- Ein Urodynamiktest ist ein besonderer Test, der zeigt, wie Ihre Blase arbeitet.

Zur beachtung

Egal welche Art von Untersuchung Ihnen vorgeschlagen wird, Sie können fragen:

- Wer wird sie durchführen?
- Wie wird sie durchgeführt?
- Wie wird sie Ihnen helfen?

UM HILFE BITTEN

Sie sind nicht alleine. Mit der richtigen Behandlung kann schlechte Blasen- und Darmkontrolle geheilt oder besser gehandhabt werden. Wenn Sie nichts unternehmen, wird es vielleicht schlimmer.

Kostenlose fachliche Beratung am Telefon durch die National Continence Helpline:

- Rat;
- Hilfsmittel; und
- Auskünfte über örtliche Dienstleistungen

1800 33 00 66 *
(8.00 Uhr - 20.00 Uhr Montag bis Freitag AEST)

Um einen Dolmetscher durch den telefonischen Dolmetscherdienst (TIS) zu bestellen, bitte 13 14 50 Montag bis Freitag anrufen und nach der National Continence Helpline fragen. Auskünfte in anderen Sprachen ist auch bei continence.org.au/other-languages erhältlich.

Mehr Auskünfte bei:

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

* Anrufe von Mobiltelefonen werden zu den entsprechenden Tarifen in Rechnung gestellt.

