



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.

Viele Frauen haben ungewollten Urinausfluss oder machen sich nass, wenn sie husten, niesen oder Sport treiben (dies nennt man Stressinkontinenz). Es gibt zwar viele Behandlungsmöglichkeiten, die zuerst ausprobiert werden sollten, aber bei manchen Frauen muss dieses Problem operativ behoben werden.

WODURCH WERDEN PROBLEME MIT BLASENKONTROLLE VERURSACHT?

Probleme mit Blasenkontrolle werden hauptsächlich durch Beschädigungen der Beckenbodenmuskulatur und der stützenden Gewebe verursacht.

Der Beckenboden besteht aus Muskel- und anderen Gewebeschichten. Diese Schichten erstrecken sich wie eine Hängematte um die Blase und Vagina, vom Steißbein bis zum Schambein. Die Beckenbodenmuskulatur ist für eine Reihe von Funktionen verantwortlich:

- sie unterstützt das Verschließen von Blase, Vagina (vorderem Ausgang) und After (hinterem Ausgang); und
- sie trägt dazu bei, Blase, Uterus (Gebärmutter) und Darm in der richtigen Position zu halten.

Weitere Informationen über die Beckenbodenmuskulatur finden Sie in der Broschüre "Jede dritte Frau, die geboren hat, leidet unter ungewolltem Urinaustritt". Probleme mit Blasenkontrolle können auftreten, wenn die Beckenbodenmuskulatur durch die folgenden Faktoren geschwächt ist:

- Inaktivität der Muskeln;
- Schwangerschaft und Geburt;
- Verstopfung;
- Übergewicht;
- schweres Heben;
- lang anhaltender Husten (zum Beispiel Raucherhusten oder Asthma); oder
- zunehmendes Alter.

WIE KÖNNEN PROBLEME MIT BLASENKONTROLLE BEHANDELT WERDEN?

Die gute Nachricht ist, dass die meisten Frauen durch Training zur Stärkung ihrer Beckenbodenmuskulatur ihre Blase besser kontrollieren können. Die Broschüre „Beckenbodenmuskulaturtraining für Frauen“ sagt Ihnen wie. Ihr Arzt, Physiotherapeut oder Kontinenzpfleger kann Ihnen ebenfalls weiterhelfen.





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?

WANN IST EINE OPERATION NOTWENDIG?

Bei einer geringen Anzahl von Frauen verbessern diese einfachen Methoden die Blasenkontrolle nicht, und ungewollt austretender Urin kann das tägliche Leben schwierig gestalten. In diesen Fällen kann eine Operation notwendig werden. Ein operativer Eingriff sollte niemals die erste Wahl sein. Alle Operationen sind mit gewissen Risiken verbunden. Diese Risiken müssen mit Ihrem Chirurgen besprochen werden.

WAS SOLLTEN SIE IHREN CHIRURGEN FRAGEN?

Bevor Sie einer Operation zustimmen, sollten Sie diese ausführlich mit Ihrem Chirurgen besprechen. Machen Sie sich eine Liste von Fragen, die Sie stellen wollen, zum Beispiel:

- warum diese Art von Operation für Sie ausgewählt wurde;
- inwieweit sie Ihnen helfen wird;
- welche Einzelheiten die Operation umfasst;
- welche kurz- und langfristigen Probleme auftreten können;
- was für eine Narbe zurückbleiben wird, wie viel Schmerzen damit verbunden sind;
- wie viel Zeit Sie sich von der Arbeit frei nehmen müssen;
- wie viel die Operation kosten wird; und
- wie lange die Wirkung anhalten wird?



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.