



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.

WAS IST EINE ÜBERAKTIVE BLASE?

Die Blase ist ein Muskel. Er zieht sich zusammen, um die Blase zu entleeren, wenn sie voll ist und Sie bereit sind, zu entleeren. Eine überaktive Blase bedeutet, dass sich die Blase zusammenzieht, bevor sie voll ist. Manchmal kann es passieren, dass sie sich zusammenzieht, wenn Sie noch nicht bereit sind. Vielleicht gehen Sie oft zur Toilette und haben Schwierigkeiten, den Urin zu halten, bis Sie dort ankommen. Bisweilen verlieren Sie möglicherweise auf dem Weg zur Toilette etwas Urin.

WAS VERURSACHT EINE ÜBERAKTIVE BLASE?

Schlechte Blasenkontrolle kann manchmal auf Gesundheitsprobleme zurückzuführen sein, wie zum Beispiel:

- Schlaganfall.
- eine vergrößerte Prostata.
- Parkinsonkrankheit.

Eine überaktive Blase kann sich aufgrund schlechter Blasengewohnheiten, die über eine lange Zeit hinweg bestehen, entwickeln.

Bei manchen Personen ist die Ursache unbekannt.

WAS SIND NORMALE BLASENGEWOHNHEITEN?

Es ist normal:

- die Blase zu entleeren, wenn Sie morgens aufstehen.
- die Blase ungefähr 4 bis 6 mal während des Tages zu entleeren.
- die Blase zu entleeren, bevor Sie nachts ins Bett gehen.

Eine gesunde Blase hält ungefähr 1,5 bis 2 Tassen Urin. Das entspricht 300 - 400ml. Ihre Blase hält tagsüber diese Menge. Während der Nacht kann sie mehr halten, bevor Sie den Drang verspüren, Wasser zu lassen.

Dieses Verhaltensmuster kann sich unter Umständen bei älteren Menschen verändern. Ältere Menschen können nachts mehr Urin produzieren. Das bedeutet, dass sie vielleicht nachts mehr Wasser lassen müssen als während des Tages.





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.

WAS IST BLASENTRAINING?

Ziel des Blasentrainings ist es, die Symptome einer überaktiven Blase zu verbessern. Blasentraining lehrt Sie, wie Sie mehr Urin in Ihrer Blase halten können, ohne Harndrang zu verspüren. Wenn Sie Probleme mit der Blasenkontrolle haben, besuchen Sie Ihren Arzt, eine Kontinenzpflegeberatung oder einen Kontinenz-Physiotherapeuten. Sie könnten mit Ihnen ein Blasentraining-Programm beginnen. Wenn Sie nichts gegen Ihr Problem unternehmen, könnte es schlimmer werden.

WAS BEINHALTET EINBLASENTRAINING-PROGRAMM?

Sie werden vielleicht gebeten, ein Blasentagebuch zu führen. Sie müssen dieses Tagebuch mindestens 3 Tage lang führen. Dadurch wird verfolgt, wie Ihre Blase tagsüber funktioniert.

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.

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

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

Legen Sie einen Behälter (wie z.B. einen Eiscremebehälter) 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.





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:

1. weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
2. then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
3. 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.

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:

1. Wiegen Sie vor dem Anlegen der Einlage die trockene Einlage in einer Plastiktüte,
2. daraufhin wiegen Sie die nasse Einlage in einer Plastiktüte, nachdem Sie sie getragen haben und
3. 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.

Zum Beispiel:

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

WER KANN IHNEN BEI DEM BLASENTRAINING-PROGRAMM HELFEN?

Ein Arzt, Kontinenz-Pflegeberater oder Kontinenz-Physiotherapeut kann für Sie die besten Ergebnisse erzielen. Sie werden für Sie ein maßgeschneidertes Programm erstellen.

Einige dieser Kontinenz-Fachleute im Gesundheitswesen arbeiten möglicherweise in einer Privatpraxis. Andere arbeiten in Kliniken Ihres örtlichen gemeindenahen Gesundheitsdienstes. Sie arbeiten auch in öffentlichen Krankenhäusern. Die nationale Kontinenz-Helpline 1800 33 00 66 kann Ihnen dabei behilflich sein, Ihre örtliche Kontinenzklinik ausfindig zu machen.

WIE LANGE DAUERT ES?

Die meisten Blasentraining-Programme dauern ungefähr 3 Monate. Möglicherweise treffen Sie sich regelmäßig mit Ihrem Kontinenz-Pflegeberater oder Kontinenz-Physiotherapeuten. Diese Fachleute werden Ihnen beibringen, den Urin länger zu halten. Das bedeutet, dass Sie mehr Urin in Ihrer Blase halten können.

NÜTZLICHE DINGE, DIE SIE DURCH DAS PROGRAMM LERNEN WERDEN

Training der Beckenbodenmuskulatur

Der Kontinenz-Physiotherapeut oder Kontinenz-Pflegeberater wird Ihnen beibringen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu gebrauchen. Diese Muskeln unterstützen Ihre Blase und Harnröhre. Die Harnröhre ist der Schlauch, der Urin von der Blase nach außen leitet. Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur hilft, den starken Drang, Wasser zu lassen, zurückzuhalten. Das wird Ihnen dabei helfen, den Urin zu halten, bis Sie die Toilette erreichen.

Gute Blasengewohnheiten

Es ist normal, täglich zwischen 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, soweit Ihr Arzt dem nicht widerspricht. Auf diese Weise wird Ihre Blase langsam lernen, sich zu dehnen, um mehr Urin zu halten. Sie müssen verfolgen, wieviel Sie täglich trinken. Dazu müssen Sie wissen, wieviel Ihre Tasse oder Ihr Becher hält. Tassen können zwischen 120 und 180 ml halten und Becher zwischen 280 und 300 ml oder mehr.





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.

Vermeiden Sie Brausegetränke oder Getränke mit Koffein. Diese können die Blase irritieren und es schwieriger machen für Sie, den Urin zu halten. Schokolade, Tee und Kaffee enthalten etwas Koffein. Cola und Sportgetränke enthalten mehr Koffein. Am besten vermeidet man es, diese zu trinken.

Sie werden lernen, welche Getränke Sie wählen sollten, damit Ihre Blase nicht irritiert wird.

Gute Stuhlgewohnheiten

Sie werden auch lernen, wie Verstopfung und sich beim Stuhlgang anstrengen Ihre Beckenbodenmuskulatur dehnen kann. Vermeiden Sie Verstopfung, da dies auch eine schlechte Blasenkontrolle nach sich ziehen kann. Essen Sie täglich mindestens 2 Stück Obst und 5 Portionen Gemüse. Essen Sie auch ballaststoffreiches Brot.

WIRD ES RÜCKSCHLÄGE GEBEN?

Sorgen Sie sich nicht über kleinere Veränderungen in Ihrer Blasenkontrolle von einem Tag zum anderen. Das ist ein normales Erscheinungsbild. Jeder, der bei einem Blasentraining-Programm mitmacht, kann Rückschläge haben, bei denen die Symptome möglicherweise schlimmer scheinen. Das kann passieren, wenn:

- Sie eine Blasenentzündung haben (sofort Ihren Arzt aufsuchen).
- Sie müde oder ausgelaugt sind.
- Sie sich um etwas Sorgen machen oder gestresst sind.
- das Wetter nass, windig oder kalt ist.
- Sie krank sind (wie zum Beispiel eine Erkältung oder Grippe).
- Sie eine menstruierende Frau sind.

Verlieren Sie nicht den Mut, wenn Sie Rückschläge erleben. Bleiben Sie positiv und versuchen Sie es weiterhin.



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.

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.