



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.

Το φυλλάδιο αυτό εκδόθηκε για να βοηθήσει τα άτομα να προετοιμαστούν για μια αξιολόγηση για τον έλεγχο της κύστης τους.

Η αξιολόγηση του ελέγχου της κύστης περιλαμβάνει μερικές ερωτήσεις και μια σωματική εξέταση που γίνονται από ένα γιατρό ή εκπαιδευμένο νοσηλεύτη. Η αξιολόγηση θα βοηθήσει στην εντόπιση οποιωνδήποτε προβλημάτων έχετε στον έλεγχο της κύστης σας και τις αιτίες τους. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στον προγραμματισμό του καλύτερου τρόπου διαχείρισης αυτών των προβλημάτων. Η εξέταση της κύστης είναι ανώδυνη.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΑΣ;

Κάθε άτομο έχει δικαίωμα για μια εχέμυθη και προσωπική ιατρική εξέταση. Οι ανάγκες και οι επιθυμίες σας πρέπει να γίνονται σεβαστές. Οι άνθρωποι έχουν επίσης το δικαίωμα να πουν «όχι» σε εξέταση ή σε οποιαδήποτε άλλη περίθαλψη.

Μπορεί να έχετε τις ακόλουθες επιλογές:

- μπορεί να προτιμάτε να σας κάνει την εξέταση άνδρας ή γυναίκα. Ρωτήστε γι' αυτό όταν κλείνετε το ραντεβού σας.
- μπορεί να υπάρχει διαθέσιμος διερμηνέας. Αν προτιμάτε, ο διερμηνέας μπορεί να είναι άντρας ή γυναίκα. Ρωτήστε γι' αυτό την ιατρική σας υπηρεσία.
- μπορεί να σας συνοδεύει κάποιο μέλος της οικογένειάς σας ή κάποιος φίλος σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα για την εξέταση που πρόκειται να κάνετε.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ;

Μπορεί να σας ζητηθεί να κρατήσετε ένα ημερολόγιο ουροδόχου κύστης. Θα χρειαστεί να κρατήσετε το ημερολόγιο για τουλάχιστον 3 ημέρες. Καταγράψτε πως λειτουργεί η κύστη σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Το ημερολόγιο της ουροδόχου κύστης μπορεί να μοιάζει κάπως έτσι:

Ωρα	Ποσότητα ούρων	Πόσο ισχυρή ήταν επιθυμία για ούρηση;
6.30 πμ	250mls	4
8.00 πμ	150mls	3
9.00 πμ	100mls	3
10.20 πμ	150mls	1
12.15 μμ	100mls	1
1.25 μμ	200mls	3
2.30 μμ	200mls	3

Στο ημερολόγιο της ουροδόχου κύστης θα σημειώνετε:

- την ώρα της ούρησης.
- την ποσότητα των ούρων σε κάθε ούρηση.
- πόσο δυνατή ήταν κάθε φορά η αίσθηση της ανάγκης για ούρηση.





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.

Πώς μπορώ να μετρήσω την ποσότητα των ούρων;

Βάλτε ένα δοχείο (π.χ. ένα πλαστικό κουτί από παγωτό) στην τουαλέτα. Καθίστε στην τουαλέτα με τα πόδια σας χαλαρά στο πάτωμα. Ουρήστε μέσα στο δοχείο. Στη συνέχεια, χύνετε τα ούρα μέσα σε μια ειδική κανάτα μέτρησης. Οι άνδρες μπορεί να ουρήσουν όρθιοι απευθείας στην κανάτα μέτρησης.

Πώς μπορώ να μετρήσω την έπείξη;

Αυτό το διάγραμμα δείχνει πώς να χρησιμοποιήσετε έναν αριθμό για να περιγράψετε πόσο επιτακτική ήταν η ανάγκη σας να πάτε στην τουαλέτα

0	Δεν υπήρχε επιτακτική ανάγκη	Δεν ένιωθα ανάγκη να κενώσω την κύστη μου. Το έκανα για άλλους λόγους.
1	Ήπια ανάγκη	Μπορούσα να καθυστερήσω την ούρηση όσο χρειαζόταν. Δεν είχα φόβο να βραχώ.
2	Μέτρια ανάγκη	Θα μπορούσα να καθυστερήσω την ούρηση για ένα μικρό διάστημα. Δεν είχα φόβο να βραχώ.
3	Έντονη ανάγκη	Δεν μπορούσα να καθυστερήσω την ούρηση. Έπρεπε να βιαστώ για την τουαλέτα. Είχα φόβο ότι θα βραχώ.
4	Επιτακτική ακράτεια	Βράχηκα πριν να φτάσω στην τουαλέτα.

Πώς μπορώ να μετρήσω τη διαρροή με το Τέστ Βάρους της Πάνας;

Αυτό το τεστ βοηθάει να εκτιμήσετε πόση διαρροή ούρων είχατε σε διάστημα λίγων ημερών. Θα χρειαστείτε μια ζυγαριά ακριβείας και ακολουθείτε την παρακάτω διαδικασία:

- Μετράτε το βάρος της πάνας μέσα σε μία πλαστική σακούλα πριν τη χρήση της,
- Μετράτε το βάρος της βρεγμένης πάνας σε μία πλαστική σακούλα μετά τη χρήση της και
- Αφαιρείτε το βάρος της ξηρής πάνας απ' το βάρος της βρεγμένης πάνας.

Αυτό θα δείξει την ποσότητα της διαρροής, εννοείται ότι κάθε γραμμάριο ισοδυναμεί με ένα ml.





Like this:

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

Όπως στο παρακάτω παράδειγμα:

Βρεγμένη πάνα	400g.
Ξηρή πάνα	150g.
Διαφορά βάρους	250g.
Ποσότητα διαρροής =	250mls.

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.

ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ;

Κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης θα σας ρωτήσουν για τη διατροφή σας, το βάρος σας, το ιατρικό σας ιστορικό και την τωρινή κατάσταση της υγείας σας. Μπορεί επίσης να σας ρωτήσουν:

- Πώς είναι η ροή των ούρων;
- Πόσες φορές ξυπνάτε το βράδυ απ' την ανάγκη να ουρήσετε;
- Παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα ή βιταμίνες; Τα φάρμακα μπορούν να επιφέρουν μεγάλες αλλαγές στον τρόπο που λειτουργούν η κύστη και το έντερο. Συντάξτε έναν κατάλογο όλων των φαρμάκων που παίρνετε, όχι μόνο εκείνων που πήρατε με συνταγή γιατρού. Σημειώστε πόσο συχνά παίρνετε τα φάρμακα και τη δόση τους. Σας συστήνουμε να παίρνετε όλα τα φάρμακα μαζί σας όταν πάτε για την εξέτασή σας.
- Πόσο οινόπνευμα ή καφεΐνη πίνετε; Όταν πίνετε μεγάλες ποσότητες οινοπνεύματος ή ποτών και ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη, όπως ο καφές και η κόλα, αυτά μπορούν να ερεθίσουν την κύστη.
- Είστε δυσκοίλιοι; Η δυσκοιλιότητα μπορεί να σημαίνει ζόρισμα για να μπορέσετε να ενεργηθείτε. Αυτό ασκεί μεγάλη πίεση στους μύς του πυελικού σας εδάφους. Το ζόρισμα μπορεί να βλάψει τους μύς του πυελικού εδάφους. Η δυσκοιλιότητα μπορεί επίσης να επηρεάσει την ουροδόχο κύστη.
- Έχετε τυχόν ατυχή περιστατικά ακράτειας κοπράνων; Έχετε διαρροή από τον πρωκτό σας (από τον πισινό); Οι αδύνατοι μύς του πυελικού εδάφους μπορεί να συντελέσουν στην ακούσια απώλεια αερίων ή κοπράνων.
- Επιηρεάζει με οποιοδήποτε τρόπο τη σεξουαλική σας ζωή το πρόβλημα που έχετε με την ουροδόχο κύστη;

Ερωτήσεις που αφορούν μόνο τις γυναίκες:

- Έχετε παιδιά; Η εγκυμοσύνη και η απόκτηση παιδιών μπορεί να επιφέρουν αλλαγές στον έλεγχο της ουροδόχου κύστης.
- Διέρχεστε περίοδο εμμηνόπαυσης; Οι ορμονικές αλλαγές μπορεί να επιδεινώσουν τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης.





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.

Μερικά απ' τα τέστ που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την εξέταση του ελέγχου της ουροδόχου κύστης περιλαμβάνουν:

- σωματική εξέταση (αν εσείς δέχεστε)
- Μπορούν να πάρουν δείγμα ούρων για εξέταση.
- Μπορεί να γίνει εξέταση αίματος για διαβήτη ή προβλήματα με προστάτη.
- ακτινογράφιση ή υπερηχογράφημα
- Η Ουροδυναμική εξέταση είναι μια ειδική εξέταση για να εξακριβωθεί πως λειτουργεί η κύστη.

Να θυμάστε

Ανεξάρτητα με το ποια εξέταση σας συνέστησαν να κάνετε, μπορείτε να ρωτήσετε:

- Ποιός θα την κάνει;
- Πώς θα γίνει;
- Πώς θα βοηθήσει;

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Δεν είστε μόνος. Ο ανεπαρκής έλεγχος της ουροδόχου κύστης και του παχέος εντέρου μπορεί να θεραπευτεί ή με τη σωστή θεραπεία να βελτιωθεί. Αν όμως δεν κάνετε τίποτα, η κατάσταση σας μπορεί να επιδεινωθεί.

Πάρτε τηλέφωνο τους Ειδικευμένους Συμβούλους της National Continence Helpline με δωρεάν κλήση για:

- συμβουλές;
- ενημερωτικά φυλλάδια; και
- πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες

στον αριθμό 1800 33 00 66 *
(8.00 πμ ως 8.00 μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή- AEST)

Για να κλείσετε διερμηνέα με την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων (TIS), τηλεφωνήστε στον αριθμό 13 14 50, από Δευτέρα έως Παρασκευή και ζητήστε την National Continence Helpline. Πληροφορίες σε άλλες γλώσσες είναι επίσης διαθέσιμες στην ιστοσελίδα: continence.org.au/other-languages

Για περισσότερες πληροφορίες:

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

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται σύμφωνα με τις ισχύουσες τιμές.

