



### 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.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ;

Η ουροδόχος κύστη είναι ένας μυς ο οποίος συσπάζεται για να κενώσετε την κύστη σας όταν είναι γεμάτη και όταν είστε έτοιμοι για ούρηση. Υπερδραστήρια κύστη έχουμε όταν ο μυς της ουροδόχου κύστης φαίνεται να γίνεται υπερευαίσθητος στην παρουσία ούρων και συσπάζεται έντονα, ακόμη και όταν η κύστη δεν είναι καλά γεμάτη με ούρα και μερικές φορές όταν δεν είστε έτοιμοι για ούρηση. Μπορεί να πηγαίνετε συχνά στην τουαλέτα και να δυσκολεύεστε να κρατηθείτε μέχρι να φτάσετε εκεί. Μερικές φορές μπορεί να έχετε διαρροή ούρων καθ' οδόν προς την τουαλέτα.

### ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΥΠΕΡΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ

Ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης πιθανόν να οφείλεται σε προβλήματα υγείας, όπως:

- εγκεφαλικό.
- διόγκωση του αδένα του προστάτη.
- νόσο του Πάρκινσον.

Η υπερδραστήρια κύστη μπορεί και να οφείλεται σε μακροχρόνιο ιστορικό κακών συνηθειών της ουροδόχου κύστης.

Σε μερικές περιπτώσεις ασθενών η αιτία είναι άγνωστη.

### ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΟΥΡΗΣΗΣ;

Φυσιολογικό είναι να:

- κενώνετε την κύστη σας όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι το πρωί.
- κενώνετε την κύστη σας 4-6 φορές τη διάρκεια της ημέρας.
- κενώνετε την κύστη σας πριν πάτε για ύπνο το βράδυ.

Μια υγιής κύστη συγκρατεί περίπου 1,5 έως 2 κύπελλα ούρων. Αυτό είναι ίσο με 300 - 400 ml. Η κύστη σας συγκρατεί αυτή την ποσότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Συγκρατεί μεγαλύτερη ποσότητα κατά τη διάρκεια της νύχτας, πριν αισθανθείτε την ανάγκη ούρησης.

Αυτή η συνήθεια μπορεί να αλλάξει σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Οι ηλικιωμένοι παράγουν συνήθως περισσότερα ούρα τη νύχτα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να χρειαστεί να αποβάλλουν μεγαλύτερη ποσότητα ούρων τη νύχτα από ό, τι την ημέρα.





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:

Table with 3 columns: Time, Amount passed, How strong was the urge to go? (Example data: 6.30am, 250mls, 4)

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.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Ο στόχος της εκγύμνασης της κύστης είναι να βελτιώσει τα συμπτώματα της υπερδραστικής ουροδόχου κύστης. Η εκγύμναση της κύστης σας διδάσκει πώς να συγκρατείτε περισσότερα ούρα στην κύστη σας χωρίς να έχετε συναισθήματα επείγουσας ανάγκης για ούρηση. Επισκεφθείτε το γιατρό σας, νοσοκόμο/ο ή φυσικοθεραπευτή με ειδική εκπαίδευση σε θέματα ακράτειας αν έχετε κάποια προβλήματα ελέγχου της ουροδόχου κύστης. Αυτοί μπορεί να σας συστήσουν να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης της κύστης. Αν δεν κάνετε τίποτα τότε το πρόβλημα μπορεί να επιδεινωθεί.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ;

Μπορεί να σας ζητηθεί να κρατήσετε ένα ημερολόγιο ουροδόχου κύστης, για τουλάχιστον 3 ημέρες, στο οποίο θα σημειώνετε πώς λειτουργεί η κύστη σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

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.

Το ημερολόγιο της ουροδόχου κύστης μπορεί να μοιάζει κάπως έτσι:

Table with 3 columns: Ωρα, Ποσότητα ούρων, Πόσο ισχυρή ήταν επιθυμία για ούρηση; (Example data: 6.30 πμ, 250mls, 4)

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.





**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.

Like this:

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

**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.

Όπως στο παρακάτω παράδειγμα:

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





## 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.

## ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΣΑΣ

Ένας γιατρός, μια νοσοκόμα ή ένας φυσικοθεραπευτής, με ειδική εκπαίδευση σε θέματα ακράτειας, μπορεί να επιτύχουν για σας τα καλύτερα αποτελέσματα. Θα επεξεργαστούν ένα πρόγραμμα θεραπείας προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες.

Μερικοί από αυτούς τους νοσηλευτές ακράτειας εργάζονται σε ιδιωτικές κλινικές, άλλοι σε Κοινοτικά Κέντρα Υγείας της περιοχής σας, ενώ άλλοι σε κλινικές στα δημόσια νοσοκομεία. Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια -The National Continence Helpline- θα σας βοηθήσει να βρείτε την πλησιέστερη κλινική ακράτειας, πάρτε τηλέφωνο στον αριθμό 1800 33 00 66.

## ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΘΑ ΔΙΑΡΚΕΣΕΙ;

Τα περισσότερα προγράμματα εκγύμνασης της ουροδόχου κύστης διαρκούν περίπου 3 μήνες. Θα χρειαστεί να έχετε τακτικές συναντήσεις με ειδικευμένους νοσηλευτές ακράτειας όπως νοσοκόμα/ο ή φυσικοθεραπευτή. Αυτοί θα σας διδάξουν τρόπους να έχετε εγκράτεια μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας που σημαίνει ότι η κύστη σας θα συγκρατεί περισσότερα ούρα.

## ΜΕΡΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΠ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### Εκγύμναση των Μυών του ΠΕδάφους

Οι ειδικοί υγείας, είτε είναι νοσοκόμα/ος ή φυσικοθεραπευτής με ειδική εκπαίδευση σε θέματα ακράτειας, θα σας διδάξουν πώς να χρησιμοποιείτε τους μυς του πυελικού εδάφους. Αυτοί οι μυς στηρίζουν την κύστη και την ουρήθρα σας. Η ουρήθρα είναι ο σωλήνας από τον οποίο βγαίνουν τα ούρα από την κύστη προς τα έξω. Όταν οι μυς του πυελικού εδάφους είναι δυνατοί σας βοηθούν να συγκρατείτε την έντονη αίσθηση για ούρηση. Σας βοηθούν επίσης να έχετε εγκράτεια μέχρι να φθάνετε στην τουαλέτα.

### Καλές Συνήθειες Ούρησης

Είναι φυσιολογικό να καταναλώνετε 1,5 – 2 λίτρα υγρών την ημέρα εκτός και ο γιατρός σας συμβουλέψει διαφορετικά. Με αυτό τον τρόπο η κύστη σας θα μάθει σιγά-σιγά να τεντώνεται για να κρατάει περισσότερα ούρα. Θα πρέπει να υπολογίζετε πόσα υγρά πίνετε κάθε μέρα. Για να γίνει αυτό θα πρέπει να γνωρίζετε τί χωρητικότητα έχουν τα φλιτζάνια ή οι κούπες που χρησιμοποιείτε. Τα φλιτζάνια (cups) μπορεί να χωρέσουν 120 έως 180 mls, ενώ οι κούπες (mugs) μπορεί να χωρέσουν 280–300 mls ή και περισσότερο.





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.

Αποφύγετε την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών ή ποτών με καφεΐνη. Αυτά μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στην ουροδόχο κύστη και να σας δυσκολεύουν στην εγκράτεια. Καφεΐνη υπάρχει στις σοκολάτες, στο τσάι και στον καφέ. Περισσότερη καφεΐνη υπάρχει στα αναψυκτικά τύπου κόλας και στα λεγόμενα αθλητικά ποτά- sports drinks. Αυτά είναι καλύτερα να αποφεύγετε να τα πίνετε.

Θα πρέπει να μάθετε να επιλέγετε ποτά που δεν προκαλούν διαταραχές στην ουροδόχο κύστη.

### Καλές Συνήθειες του Παχέους Εντέρου

Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε πώς η δυσκοιλιότητα και το «ζόρισμα» για μια κένωση του εντέρου μπορεί να τεντώσουν τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Να αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα γιατί αυτή προκαλεί επιπλέον ανεπαρκή έλεγχο της κύστης. Να τρώτε τουλάχιστον 2 φρούτα και 5 δόσεις λαχανικών καθημερινά. Να τρώτε επίσης ψωμί πλούσιο σε φυτικές ίνες.

### ΘΑ ΥΠΑΡΞΟΥΝ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ;

Μην ανησυχείτε από μικρές καθημερινές αλλαγές στον έλεγχο της κύστης σας. Αυτές είναι φυσιολογικές. Ο καθένας που συμμετέχει σε πρόγραμμα εκγύμνασης της κύστης μπορεί να έχει επιπλοκές, ιδιαίτερα όταν υπάρχει επιδείνωση συμπτωμάτων. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν:

- έχετε λοίμωξη στην ουροδόχο κύστη (δείτε το γιατρό σας αμέσως).
- είστε κουρασμένοι ή εξαντλημένοι.
- έχετε ανησυχίες ή υπερένταση.
- ο καιρός είναι βροχερός, φυσάει ή έχει κρύο.
- έχετε κρυολόγημα ή γρίπη.
- έχετε εμμηνόρροια-στην περίπτωση των γυναικών.

Αν έχετε επιπλοκές με το πρόγραμμα εκγύμνασης μην απογοητεύεστε. Παραμείνετε αισιόδοξοι και συνεχίστε με επιμονή την παραπέρα προσπάθεια.



## 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](http://continence.org.au/other-languages)

For more information:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

## 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](http://continence.org.au/other-languages)

Για περισσότερες πληροφορίες:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

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