An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL CHECK UP

मुत्राशय नियंत्रण परीक्षण

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.

यह पत्रक लोगों को मूत्राशय नियंत्रण की जाँच के लिए तैयार करने में सहायता देने के लिए है।

मूत्राशय नियंत्रण जाँच में कुछ प्रश्न और एक चिकित्सक या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा एक शारीरिक जाँच शामिल है। जाँच से किन्हीं भी मूत्राशय नियंत्रण समस्याओं और उनके कारणों को खोजने में मदद मिलेगी। इससे इन समस्याओं का प्रबंधन करने के सबसे अच्छे तरीके की योजना बनाने में मदद भी मिल सकती है। मुत्राशय नियंत्रण परीक्षण दर्द रहित होता है।.

आपके विकल्प क्या हैं?

हर व्यक्ति को निजी तथा व्यक्तिगत परीक्षण करवाने का अधिकार होता है। आपकी ज़रुरतों और आकांक्षाओं का सम्मान किया जाना चाहिए। लोगों को इस परीक्षण या किसी अन्य देखभाल के लिये 'मना' करने का भी अधिकार होता है।
आपके विकल्पों में शामिल हो सकता है:

- आप किसी पुरुष या महिला से परीक्षण करवाना पसंद कर सकते हो। अपना अपोइंटमैंट बनाते समय इसके लिए पूछें।
- आपके लिए एक दुभाषिया उपलब्ध हो सकता है। अगर आप चाहो तो, वह दुभाषिया पुरुष या महिला में से कोई एक हो सकता है। अपनी स्वास्थ्य सेवा से पूछें।
- आप अपने साथ परिवार के किसी सदस्य या मित्र को ले जा सकते हो। इससे आपको परीक्षण के बारे में अच्छा महसूस करने में सहायता मिल सकती है।

जाँच से पहले आपको क्या करने की आवश्यकता है?

आपको एक मुत्राशय डायरी रखने के लिए कहा जा सकता है। आपको परीक्षण के कम से कम 3 दिन पहले से एक डायरी रखनी होगी। यह इस बात का विवरण रखती है कि दिनभर में आपका मुत्राशय कैसे काम करता है।

मुत्राशय डायरी कुछ ऐसी दिख सकती है:

समय	किये गये पेशाब की मात्रा	जाने का तकाजा कितना तेज़ था?
6.30am	250मिली.	4
8.00am	150मिली.	3
9.00am	100मिली.	3
10.20am	150मिली.	1
12.15pm	100मिली.	1
1.25pm	200मिली.	3
2.30pm	200मिली.	3

मुत्राशय डायरी निम्नलिखित का विवरण रखती है:

- आपके शौचालय जाने का समय।
- हर बार आप कितना पेशाब करते हो।
- हर बार आपको अपना मुत्राशय खाली करने का तकाजा कितना तेज़ लगा।

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:

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.

मैं किये गये पेशाब की मात्रा कैसे तोलूँ?

शौचालय में संडास (टॉयलेट) के भीतर एक डिब्बा (जैसे कि आइसक्रीम का कोई खाली डिब्बा) रख लें। अब संडास (टॉयलेट) पर बैठ जायें और अपने पाँवों को ज़मीन पर आराम से टिका लें। उस डिब्बे में पेशाब करें। फ़िर उस पेशाब को तोलने के लिए एक मापने के जग में डालें। पुरुष खड़े होकर सीधे एक मापने के जग में पेशाब कर सकते हैं।

मैं तकाजे की तीव्रता कैसे मापूँ?

यह चार्ट दर्शाता है कि आपको महसूस हुए तकाजे की तीव्रता बताने के लिये एक सँख्या का उपयोग कैसे किया जा सकता है।

0	बिल्कुल तकाजा नहीं।	मुझे पेशाब करने का तकाजा बिल्कुल नहीं हुआ। मैंने अन्य कारणों से पेशाब किया था।
1	थोड़ा बहुत तकाजा।	मैंने, जितनी देर तक ज़रुरत थी उतनी देर तक रोक कर रखा। मुझे ख़ुद को गीला कर लेने का डर बिल्कुल नहीं लगा।
2	ठीक-ठाक तकाजा।	मैं थोड़ी देर तक ही रोक सका/सकी। मुझे ख़ुद को गीला कर लेने का डर बिल्कुल नहीं लगा।\
3	बहुत तीव्र तकाजा।	मैं ख़ुद को रोक नहीं सका/सकी। मुझे जल्दी से शौचालय जाना पड़ा। मुझे डर था कि मैं ख़ुद को गीला कर लूंगा/लूंगी।
4	तकाजा होने पर रोकने में असमर्थता।	शौचालय तक पहुँचने से पहले ही पेशाब निकलने लग गया था।

मैं लीक हुए पेशाब को एक पैड वेट (वज़न) टैस्ट से कैसे तौल सकता/सकती हूँ?

इस टैस्ट से यह पता लगाने में सहायता मिलती है कि दो-चार दिनों में आपका कितना पेशाब लीक होता है। इस टैस्ट को करने के लिये आपको तोलने के लिये बिल्कुल सही तराज़ू (वज़न तौलने की मशीन) की ज़रुरत पड़ेगी। आप इस टैस्ट को निम्नलिखित तरीके से कर सकते/सकती होः

1. एक सूखे पैड को पहनने से पहले उसे एक प्लास्टिक की थैली में डालकर तो लो,
2. फ़िर पहनने के बाद गीले पैड को एक प्लास्टिक की थैली में डालकर तोल लो, तथा
3. गीले पैड के वज़न में से सूखे पैड का वज़न घटा लो।

इससे आपको पता चल जायेगा कि आपने कितना पेशाब लीक किया है क्योंकि एक ग्राम एक मिलिलीटर के बराबर होता है

Like this:

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

इस प्रकार:

गीला पैड	400ग्रा.
सूखा पैड	150ग्रा.
वज़न में अंतर	250ग्रा.
लीक हुए पेशाब की मात्रा =	250मिली.

जाँच के दौरान क्या होगा?

जाँच के दौरान आपसे आपके आहार, आपके वजन, आपके अतीत के स्वास्थ्य और आपके वर्तमान स्वास्थ्य के बारे में पूछा जाएगा। आपसे निम्नलिखित पूछा जा सकता है:

- आपका पेशाब का बहाव कैसा है?
- अपना मुत्राशय खाली करने की ज़रुरत होने के कारण आप रात में कितनी बार उठे?
- क्या आप कोई दवाइयाँ या विटामिन ले रहे/रही हैं? दवाइयाँ मूत्राशय और आंत्र के काम करने के तरीके में बड़ा परिवर्तन ला सकती हैं। उन सभी दवाइयों की एक सूची बनाएँ जिनका आप सेवन करते/करती हैं, न कि केवल डॉक्टर द्वारा निर्देशित दवाइयाँ। आप अपनी ख़ुराक जिस मात्रा में और जितनी बार लेते हो उसका विवरण लिख लो। परीक्षण के लिए जाते समय अपनी सभी दवाईयाँ अपने साथ ले जाना अच्छा रहता है।
- आप कितना शराब या कैफीन पीते/पीती हैं? बहुतायत में शराब या कॉफी और कोला पेय जैसे कैफीन आधारित पेय पीने से मूत्राशय की समस्या हो सकती है।
- क्या आपको कब्ज़ है? कब्ज़ का मतलब है कि आपको मल त्याग करने के लिए ज़ोर लगाना पड़े। इससे आपकी पेलविक फ्लोर (पेट में नीचे की तरफ वाला हिस्सा) मांसपेशियों पर बहुत दबाव पड़ता है। कब्ज़ से भी मुत्राशय पर ख़राब असर पड़ सकता है।
- क्या आपको अकस्मात शौच होता है? क्या आपकी गुदा (मल त्याग वाली जगह) से रिसाव होता है? कमज़ोर पेलविक फ्लोर (पेट में नीचे की तरफ वाला हिस्सा) मांसपेशियों के कारण हो सकता है कि आपके नहीं चाहने पर भी आपका पाद या शौच निकल जाये।
- क्या आपकी मुत्राशय समस्या के कारण आपके यौन जीवन पर किसी भी तरह का असर पड़ता है?

केवल महिलाओं के लिये प्रश्न:

- क्या आपके बच्चे हैं? गर्भावस्था तथा बच्चे को जन्म देने से मुत्राशय नियंत्रण में बदलाव आ सकता है।
- क्या आप रजोनिवृत्ति से गुज़र रही हो? हारमोन्स में बदलाव के कारण मुत्राशय नियंत्रण की समस्या और भी बिगड़ सकती है।

An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL CHECK UP
मुत्राशय नियंत्रण परीक्षण

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.

आपके मुत्राशय नियंत्रण परीक्षण के दौरान की जाने वाली कुछ जाँचों में शामिल है:

- एक शारीरिक जाँच (अगर आप उसके लिये तैयार हो तो)।
- परीक्षण के लिए मूत्र का नमूना लिया जा सकता है।
- डायबेटीज़ या प्रोस्टेट की समस्याओं के लिए रक्त-परीक्षण किया जा सकता है।
- एक एक्सरे या अल्ट्रासाउन्ड।
- यूरोडायनेमिक्स परीक्षण एक विशेष जाँच होती है, जो यह दर्शाती है कि आपका मूत्राशय कैसे काम कर रहा है

याद रखें

चाहे आपसे किसी भी प्रकार का परीक्षण करवाने के लिए कहा जाए, आप यह पूछ सकते/सकती हैं कि:

- इसे कौन करेगा?
- इसे कैसे किया जाएगा?
- यह कैसे सहायता करेगा?

सहायता माँगें

आप अकेले नहीं हो। पेशाब तथा शौच संबंधी नियंत्रण की परेशानी को सही ईलाज से ठीक किया जा सकता है या उसकी देखरेख सही ढंग से हो सकती है। अगर आप कुछ नहीं करोगे तो, हो सकता है यह और भी बिगड़ जाये।

National Continence Helpline पर विशेषज्ञ सलाहकारों को फ़ोन करके मुफ्त में पायें:

- सलाह;
- संसाधन; तथा
- स्थानीय सेवाओं के बारे में जानकारी

1800 33 00 66 *
(सोमवार से शुक्रवार ऑस्ट्रेलियन ईस्टर्न स्टैंडर्ड टाइम (AEST) के अनुसार सवेरे 8 बजे से रात के 8 बजे के बीच)

टेलिफ़ोन दुभाषिया सेवा (TIS) के माध्यम से एक दुभाषिये की व्यवस्था करने के लिए, सोमवार से शुक्रवार 13 14 50 पर फ़ोन करें और National Continence Helpline के लिए पूछें। continence.org.au/other-languages पर अन्य भाषाओं में भी जानकारी उपलब्ध है।

और अधिक जानकारी के लिए:

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

* मोबाइल फ़ोन से किये गये कॉल्स का शुल्क लागू दरों के अनुसार लगेगा।