



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.

Ez a szórólap segít mindenkinek abban, hogy előkészüljön a vizeletvizsgálatára.

Néhány kérdés valamint egy olyan általános egészségügyi vizsgálat, amelyet orvos vagy képzett egészségügyi szakember végez el, a vizeletvizsgálatához tartozik. A vizsgálat segít kideríteni azt, hogy milyen vizeletvizsgálati problémája van, és hogy annak mik az okai. Segíthet abban is, hogy megtervezze azt, hogy hogyan lehet ezeket a problémákat a legjobban kezelni. A hólyagvizsgálat fájdalommentes.

## MIK A LEHETŐSÉGEI?

Mindenkinek joga van egyéni és személyes vizsgálatra. Igényeit és kívánságait tiszteletben kell tartani. Az embereknek joguk van arra is, hogy nemet mondjanak a vizsgálatra vagy bármilyen egyéb gondoskodásra. A választások magukba foglalhatják, hogy:

- előnyben részesítőt vagy férfit a kivizsgálásra. Kérje ezt amikor lefoglalja az időpontot.
- rendelkezésére állhat egy tolmács. A tolmács lehet férfi vagy egy nő, ahogy kívánja. Egyeztessen egészségügyi szolgálatával.
- vihet egy családtagot vagy barátot magával. Ez segíthet abban, hogy jobban érezze magát a vizsgálattal kapcsolatban.

## MIT KELL A VIZSGÁLAT ELŐTT TENNIE?

Kérni fogják, hogy vezessen egy naplót a hólyagjával kapcsolatban. Naplót kell vezetni legalább 3 napig a vizsgálat előtt. Ez nyilván fogja tartani, hogyan működik a hólyagja a nap során.

A vizeleti napló így nézhet ki:

Idő	Vizelet mennyisége	Milyen erős volt a sürgősség
6.30am	250 milliliter	4
8.00am	150 milliliter	3
9.00am	100 milliliter	3
10.20am	150 milliliter	1
12.15pm	100 milliliter	1
1.25pm	200 milliliter	3
2.30pm	200 milliliter	3

A vizeleti napló nyilván fogja tartani:

- mikor megy a WC-re.
- mennyit vizelt minden alkalommal.
- milyen erősen érezte, hogy vizelnie kellett minden alkalommal.





**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.

**Hogyan mérem a vizelet mennyiségét?**

Helyezzen egy műanyag edényt (pl. egy fagyaltos dobozt) a WC-be. Üljön a WC-re, lazuljon el, a lába legyen a padlón. Vizeljen az edénybe. Ezután öntse a vizeletet egy mérőedénybe. Férfiak esetleg állva vizehetnek egyből a mérőedénybe.

**Hogyan mérem a sürgősséget?**

Ez a táblázat mutatja, hogy hogyan használjon egy számot a sürgősség leírására.

0	Nincs sürgősség	Nem kellett vizelnem. Egyéb okok miatt vizeltem.
1	Enyhe sürgősség	Addig halaszthattam amíg akartam. Nem tartottam attól, hogy bevizelek.
2	Közepes sürgősség	Rövid ideig tudtam halasztani. Nem féltem attól, hogy bevizelek.
3	Erős sürgősség	Nem tudtam tovább halasztani. Sietnem kellett a WC-re. Attól féltem hogy bevizelek.
4	Inkontinencia	Bevizeltem mielőtt a WC-be értem.

**Hogyan mérem a vizelet eresztést a betét mérő teszttel?**

Ez a teszt segíti annak megállapításában, hogy mennyi vizeletet eresztett ki néhány nap alatt. Egy pontos mérlegre lesz szüksége ehhez a teszthez. A következőket kell csinálnia:

- használat előtt mérjen meg egy száraz betétet egy műanyag zacskóban
- majd mérje meg a nedves betétet egy műanyag zacskóban miután viselte,
- vonja ki a száraz betét súlyát a nedves betét súlyából.

Ez mutatni fogja, hogy mennyit eresztett ki, mert minden gram egyenlő egy milliliterrel.





Like this:

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

Például:

Nedves betét	400g
Száraz betét	150g
Súlykülönbség	250g
Vizeletmennyiség =	250ml

### 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.

### MI TÖRTÉNIK A VIZSGÁLAT ALATT?

A vizsgálat alatt kérdezni fogják Önt az étrendjéről, a súlyáról valamint multbeli és jelenlegi egészségi állapotáról. Megkérdezhetik Önt arról, hogy:

- Milyen erősségű a vizelet ürítése?
- Hányszor ébred fel éjszaka, azért mert pisilnie kell?
- Szed-e orvosságot vagy vitamint?  
Az orvosság erősen befolyásolhatja a vizelet- és székletműködést. Készítsen egy listát az összes orvosságról, amit szed, nem csak azokról, melyeket az orvos írt fel. Jegyezze meg az adagot amelyet bevesz és hogy milyen gyakran veszi be. Jól teszi, ha minden gyógyszerét magával viszi a vizsgálatra.
- Mennyi alkoholt vagy koffeint iszik? Sok alkohol- vagy koffeinalapú ital, mint kávé vagy kóla fogyasztása, megzavarhatja a vizeletet.
- Székrekedése van? A székrekedés jelenthet bélmozgással kapcsolatos erőlködést is. Ez nagy terhet tesz a medencefenék izmaira. Az erőlködés sérülést okozhat a medencefenék izmaiban. A székrekedés zavarhatja a hólyag működését is.
- Volt székeléssel kapcsolatos balesete? Szívárog valami a végbélnyílásából? Gyenge medencefenék izmok esetén bélgáz vagy bélsár távozhat akarata ellenére is.
- Érinti a hólyag problémája a nemi életét?

Kérdések csak nők számára:

- Vannak gyermekei? Terhesség és szülés megváltoztathatja a hólyag működését.
- Most megy át a változás korán? Hormonális változások ronthatják a hólyagproblémákat.





## 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](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.

## Hólyagműködést ellenőrző vizsgálat lehet:

- manuális vizsgálat
- Vizeletmintát vehetnek vizsgálatra.
- Cukorbetegség vagy prosztatata problémák esetében vérvizsgálatot végezhetnek.
- röntgen vagy ultrahang
- Az urodinamikai vizsgálat célja az, hogy kimutassa azt, hogy hogyan működik a húgyhólyagja.

## Ne felejtse el!

Bármilyen tesztet javasolnak, megkérdezheti azt, hogy:

- Ki fogja elvégezni?
- Hogy fogják elvégezni?
- Hogy fog az segíteni?

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Ön nincs egyedül. A vizelet- és széklet-ürítés kontrolljának zavara megfelelő kezeléssel gyógyítható vagy javítható. Ha nem tesz semmit, csak rontja a helyzetet.

Hívja fel tanácsadóinkat a National Continence Helpline segélyszolgálatnál ingyenes

- tanácsért,
- segédanyagokért, és
- helyi szolgáltatásokkal kapcsolatos információért!

1800 33 00 66 \*  
(Hétfő-péntek reggel 8-tól este 8-ig – AEST időzóna)

Ha a telefonos tolmácsszolgálatot (TIS) szeretné igénybe venni, hívja a 13 14 50 számot hétfőtől péntekig és kérje a National Continence Helpline segélyszolgálatot. Idegen nyelvű tájékoztatót talál a [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) honlapon is.

További információk:

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

\* Mobiltelefonos hívás esetén a vonatkozó díjszabás érvényes.

