



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.

MIT JELENT AZ, HOGY HIPERAKTÍV HÓLYAG?

A húgyhólyag izom, amely összehúzódik, hogy kiürüljön, amikor tele van, és amikor ön ki akarja üríteni. A hólyag akkor hiperaktív, amikor összehúzódik, még mielőtt tele lenne. Néha akkor is összehúzódhat, amikor ön erre nincs felkészülve. Talán ön is túl gyakran megy vizelni, és nehezebbé esik visszatartania a vizeletet mielőtt a mosdóba ér. Néha el is cseppenthet vizeletet útközben amint a WC-re megy.

MI OKOZ HIPERAKTÍV HÓLYAGOT?

Gyenge hólyagműködést okozhatnak egészségügyi problémák, mint például:

- szélütés,
- megnagyobbodott prosztatata mirigy,
- Parkinson-kór.

Hiperaktív hólyagot okozhat hosszú távon berögződött helytelen vizelési szokás.

Vannak olyan esetek is, amikor az ok ismeretlen.

MILYEN A NORMÁLIS VIZELÉS?

Normális ha:

- reggel felkeléskor vizel,
- napközben 4–6 alkalommal vizel,
- este lefekvés előtt vizel.

Az egészséges hólyagban 1,5–2 pohárnyi vizelet van. Ez 300–400 ml-nek felel meg. A hólyag ennyit tart meg napközben. Éjszaka többet tart meg, és a vizelési inger később lép fel.

Ez a séma idős korban megváltozhat. Előfordulhat, hogy az idősebb szervezet több vizeletet termel éjszaka. Ez azzal jár, hogy több vizeletet kell üríteni az éjszaka során, mint napközben.





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.

MI A HÓLYAGTRÉNING?

A hólyagtréning célja a hiperaktív hólyaggal kapcsolatos tünetek javítása. A tréninggel megtanulja, hogyan tartson meg több vizet a hólyagjában sürgős vizelési inger nélkül. Keresse fel orvosát, vagy egy kontinencia-tanácsadó ápolót vagy fizioterapeutát, ha problémát észlel hólyagműködésével kapcsolatban! Ők irányíthatják önt hólyagtréningre. Ha nem tesz semmit, problémája tovább romolhat.

MIBŐL ÁLL A HÓLYAGTRÉNING?

Valószínűleg megkérlik, hogy vezessen vizelési naplót. Legalább 3 napon át kell a naplót vezetnie. Ezzel a napközbeni hólyagműködést követi nyomon.

A vizelési naplóban feljegyzi, hogy:

- mikor ment WC-re,
- mennyit vizelt minden egyes alkalommal,
- milyen erős volt a vizelési inger minden egyes alkalommal.

A vizelési napló nagyjából ilyen:

Időpont	Vizet mennyisége	Vizelési inger erőssége
6.30	250 ml	4
8.00	150 ml	3
9.00	100 ml	3
10.20	150 ml	1
12.15	100 ml	1
13.25	200 ml	3
14.30	200 ml	3

Hogyan mérem a vizet mennyiségét?

Helyezzen egy edényt (pl. műanyag fagyaltos dobozt) a WC-csészébe. Üljön a WC-re, lazuljon el, a lába legyen a padlón. Vizeljen az edénybe. Ezután öntse a vizet egy mérőedénybe. Férfiak állva is vizelhetnek, egyből a mérőedénybe.



**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.

Hogyan mérem az inger erősséget?

Ez a táblázat mutatja a vizelési inger sürgető erejének jelzését számokkal.

0	Nincs sürgősség	Nem kellett vizelnem. Egyéb okok miatt vizeltem.
1	Enyhe sürgősség	Tudtam volna halasztani, sokáig is. Nem tartottam attól, hogy bevizelek.
2	Közepes sürgősség	Rövid ideig tudtam volna még halasztani. Nem félttem attól, hogy bevizelek.
3	Erős sürgősség	Nem tudtam tovább halasztani. Sietnem kellett a WC-re. Attól félttem, hogy bevizelek.
4	Inkontinencia	Vizeletet ürítettem még mielőtt a WC-be értem.

Hogyan mérem a vizelet-cseppentést betét-súly teszttel?

Ezzel a teszttel mérheti meg, hogy mennyi vizeletet ürített akaratlanul néhány nap alatt. Egy pontos mérlegre lesz szüksége. Tegye a következőket:

- használat előtt mérjen meg egy száraz betétet műanyag zacskóban,
- használat után mérje meg az immár nedves betétet, a műanyag zacskóban,
- vonja ki a száraz betét súlyát a nedves betét súlyából.

Igy jut el az elcseppentett mennyiséghez, mert egy gramm egyenlő egy milliliterrel.

Például:

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

KI SEGÍTHETI ÖNT A HÓLYAGTRÉNING SORÁN?

Orvos, kontinencia-tanácsadó ápoló vagy fizioterapeuta segítheti a legjobb eredményhez. Kidolgoznak egy önnek megfelelő programot.

Kontinenciával foglalkozó egészségügyi szakemberek magánklinikán, helyi közösségi egészségügyi szolgálatban, vagy kórházak rendelőiben dolgoznak. A National Continence Helpline (kontinencia segélyszolgálat) segítségével találhatja meg a lakóhelyéhez legközelebbi szaklinikát. Hívja a 1800 33 00 66 számot!

MENNYI IDŐT VESZ IGÉNYBE?

A legtöbb hólyagtréning kb. 3 hónapig tart. A kontinencia-tanácsadó ápolóval vagy fizioterapeutával történő rendszeres megbeszélések során megtanulja, hogy hogyan tarthatja vizelet ingerét egyre hosszabb ideig vissza. Ez azt jelenti, hogy egyre több vizeletet fog majd megtartani a hólyagjában.

NÉHÁNY HASZNOS DOLOG, AMIT A TRÉNING SORÁN MEGTANUL

Medencealapi izmok edzése (intimtorna)

A kontinencia-tanácsadó fizioterapeuta vagy ápoló megtanítja önt a medencefenék izmainak helyes használatára. Ezek az izmok tartják a húgyhólyagot és a húgycsövet. A húgycső az a vezeték, amely a vizeletet szállítja a hólyagból kifelé. Erős medencefenék-izmokkal vissza lehet tartani a vizelet ingerét. A torna segítségével elérheti, hogy visszatartsa vizeletét, amíg eléri a mellékhelyiséget.

Helyes vizelet szokás kialakítása

Napi 1,5–2 liter folyadék fogyasztása legyen a szokásos mennyiség, ha orvosa nincs ennek ellenére. Ily módon a hólyag lassan megtanulja, hogy kitáguljon, és több vizeletet tudjon megtartani. Kövesse nyomon, hogy mennyit iszik minden nap! Tudnia kell, hogy mennyi folyadék fér el poharában vagy bögréjében. Pohárba általában 120–180 ml fér, bögrébe pedig 280–300 ml vagy még több.





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.

Kerülje szénsavas és koffeint tartalmazó italok fogyasztását! Ezek irritálhatják a hólyagot és így megnehezítik a vizelet visszatartását. Csokoládé-ital, tea és kávé mind tartalmaz valamennyi koffeint. Még több koffein van a kólában és az energia-italokban. Legjobb ezek fogyasztását elkerülni.

Meg fogja tanulni milyen italt válasszon, hogy ne irritálja a húgyhólyagot.

Helyes székelési szokás kialakítása

Azt is meg fogja tanulni, hogy miként nyújtja ki székrekedés és bélmozgással kapcsolatos erőlködés a medencefenék izmait. Kerülje a székrekedést, mivel ez is okozhat gyenge vizeletkontrollt. Fogyasszon naponta legalább 2 db gyümölcsöt és 5 adag zöldséget, valamint kenyeret legyen magas rosttartalmú!

ELŐFORDULHAT VISSZAESÉS?

Ne aggódjon a vizeletkontroll kisebb, napról napra bekövetkező változásai miatt. Ezek elfogadottak. Bárkinél felléphet visszaesés a hólyagtréning során, amikor a tünetei romlanak. Ez megtörténhet például ha:

- húgyúti fertőzése van (keresse fel orvosát azonnal),
- fáradt vagy kimerült,
- aggódik vagy stressztől szenved,
- az időjárás nedves, szeles vagy hideg,
- beteg (pl. megfázott vagy influenzás),
- menstruál.

Ne keserítse el a kudarc! Legyen pozitív és próbálkozzon tovább!



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.

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 honlapon is.

További információk:

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

* Mobiltelefonos hívás esetén a vonatkozó díjszabás érvényes.

