



## GOOD BLADDER HABITS CAN HELP IMPROVE BLADDER CONTROL

You need good bladder habits for a healthy life.

Poor bladder habits can lead to poor bladder control, and even wetting yourself. Here are some easy steps that everyone can take to keep a healthy bladder.

## HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY

### Step 1 – Use good toilet habits

- It is normal to go to the toilet 4 to 8 times a day and no more than twice a night.
- Don't get into the habit of going to the toilet "just in case." Try to go to the toilet only when your bladder is full and you need to go. (Going to the toilet before you go to bed is fine).
- Take your time so that your bladder can empty. If you rush, and do not empty your bladder fully, over time, you could get a bladder infection.
- Women should sit to go to the toilet. Do not hover over the toilet seat.

### Step 2 – Keep good bowel habits

- Eat lots of fruits and vegetables and stay active to keep your bowels regular.
- Do not strain when using your bowels as this can weaken your pelvic floor muscles (the muscles that help your bladder and bowel control).

### Step 3 – Drink plenty of water

- Drink 1.5 - 2 litres of fluid each day unless your doctor says this is not okay.
- Cut down on how much caffeine and alcohol you drink. These may upset your bladder. Do not drink too much coffee, tea or cola. Instant coffee has less caffeine than brewed coffee. Tea has less caffeine than coffee.

## KEBIASAAN BAIK MERAWAT KANDUNG KEMIH DAPAT MEMPERBAIKI KENDALI TERHADAP KANDUNG KEMIH

Anda memerlukan kebiasaan baik merawat kandung kemih supaya bisa hidup sehat.

Kebiasaan merawat kandung kemih yang buruk dapat menyebabkan kurangnya kendali terhadap kandung kemih, dan bahkan mengakibatkan mengompol. Berikut ini ada beberapa langkah mudah yang dapat dilakukan semua orang untuk menjaga kesehatan kandung kemih.

## PETUNJUK UNTUK MENJAGA KANDUNG KEMIH TETAP SEHAT

### Langkah 1 – Miliki kebiasaan buang air yang baik

- Buang air 4 sampai 8 kali di siang hari dan tidak lebih dari dua kali di malam hari itu normal.
- Jangan membiasakan diri pergi buang air hanya untuk "jaga-jaga". Cobalah buang air hanya ketika kandung kemih Anda penuh dan memang perlu buang air. (Buang air Anda tidur itu baik).
- Tidak perlu buru-buru supaya kandung kemih anda bisa kosong. Kalau anda buru-buru, dan tidak benar-benar mengosongkan kandung kemih anda, lama-lama anda dapat terkena infeksi kandung kemih.
- Wanita harus duduk kalau sedang buang air. Jangan mengambang di atas tempat duduk toilet.

### Langkah 2 – Pelihara kebiasaan baik untuk pencernaan

- Makan banyak buah dan sayuran dan aktif bergerak supaya buang air besarnya teratur.
- Jangan mengejan saat buang air besar karena ini dapat melemahkan otot-otot dasar panggul Anda (otot yang menolong kendali atas kandung kemih dan isi perut Anda).

### Langkah 3 – Minum air yang banyak

- Minum 1,5 - 2 liter cairan setiap hari kecuali dokter Anda mengatakan bahwa hal ini tidak boleh.
- Kurangi jumlah kafein dan alkohol yang Anda minum. Hal-hal ini dapat mengganggu kandung kemih Anda. Jangan minum terlalu banyak kopi, teh atau minuman kola. Kopi instan mengandung lebih sedikit kafein daripada kopi yang diseduh. Teh mengandung lebih sedikit kafein daripada kopi.





#### Step 4 – Look after your pelvic floor muscles

- Keep your pelvic floor muscles strong with pelvic floor muscle training.
- You can get a Pelvic Floor Muscle Training leaflet for Men, or for Women.
- See your doctor, physiotherapist or continence nurse to check that you are training your muscles the right way.

#### Step 5 – Seek help from your doctor, physiotherapist or continence nurse if you:

- wet yourself, even a few drops, when you cough, sneeze, laugh, stand, lift or do sports or other activity;
- have an urgent need to pass urine, have a strong feeling of not being able to hold on, or often don't get to the toilet in time;
- pass small amounts of urine, often and regularly. That is more than 8 times per day in small amounts (less than about what a tea cup holds);
- have to get up more than twice in the night to pass urine;
- wet the bed over the age of five years;
- have trouble starting your stream of urine, or have a stream that stops and starts instead of a smooth flow;
- strain to pass urine;
- feel that your bladder is not empty when you have passed urine;
- have burning or pain while passing urine;
- have to give up things you enjoy like walking, aerobics or dancing because of poor bladder or bowel control; or
- have any change in your regular bladder habits that you are worried about.

#### Langkah 4 – Jagalah otot-otot dasar panggul Anda

- Jaga otot-otot dasar panggul Anda supaya tetap kuat dengan latihan otot dasar panggul.
- Anda bisa mendapatkan selebaran Latihan Otot Dasar Panggul untuk Pria, atau untuk Wanita.
- Temui dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia untuk mengetahui apakah Anda melatih otot-otot Anda dengan benar.

#### Langkah 5 – Carilah pertolongan dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia jika Anda:

- mengompol, bahkan jika hanya beberapa tetes saja, ketika Anda batuk, bersin, tertawa, berdiri, mengangkat sesuatu atau berolah raga atau berkegiatan lainnya;
- merasa harus kencing yang mendesak, sangat merasa tidak bisa menahan, atau seringkali tidak sempat ke kamar kecil tepat waktu;
- hanya kencing sedikit, sering dan teratur. yang terjadi lebih dari 8 kali sehari dalam jumlah kecil (kurang dari kira-kira ukuran secangkir teh);
- harus bangun lebih dari dua kali pada malam hari untuk kencing;
- mengompol di tempat tidur padahal sudah berusia lebih dari lima tahun;
- mempunyai masalah memulai aliran kencing, atau alirannya tersendat-sendat dan bukan aliran yang lancar;
- harus mengejan untuk buang air kecil;
- merasa kandung kemih Anda tidak kosong ketika buang air kecil;
- merasa panas atau sakit ketika buang air kecil;
- harus berhenti melakukan hal-hal yang Anda sukai seperti berjalan-jalan, senam aerobik atau menari karena kendali atas kandung kemih dan usus; atau
- Mengalami perubahan pada kebiasaan berkaitan dengan kandung kemih Anda yang Anda khawatirkan.





---

## SEEK HELP

---

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

---

## CARI BANTUAN

---

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66\* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) atau [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.