



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.

Selebaran ini bertujuan untuk menolong orang-orang bersiap-siap menjalani pemeriksaan tentang kendali kandung kemih.

Pemeriksaan tentang kendali kandung kemih mencakup beberapa pertanyaan dan pemeriksaan fisik oleh dokter atau petugas kesehatan terlatih. Pemeriksaan ini akan membantu dalam menemukan masalah kendali kandung kemih yang Anda alami dan sebab-sebabnya. Ini juga dapat membantu merencanakan cara terbaik untuk mengatasi masalah-masalah ini. Pemeriksaan kandung kemih tidaklah sakit.

APA-APA SAJA PILIHAN ANDA?

Setiap orang berhak mendapat pemeriksaan yang bersifat privat dan pribadi. Kebutuhan dan keinginan Anda harus dihormati. Semua orang juga berhak untuk mengatakan 'tidak' terhadap pemeriksaan ini atau perawatan lainnya. Pilihan-pilihan Anda dapat termasuk:

- Anda mungkin lebih memilih pria atau wanita sebagai orang yang melakukan pemeriksaan. Mintalah saat Anda membuat janji temu.
- Seorang juru bahasa dapat disediakan bagi Anda. Juru bahasa tersebut bisa jadi pria atau wanita jika Anda memang menginginkannya. Pastikan dengan penyedia layanan kesehatan Anda.
- Anda dapat membawa anggota keluarga atau teman dengan Anda. Ini mungkin membantu Anda merasa lebih nyaman tentang pemeriksaan ini.

APA YANG ANDA PERLUKAN SEBELUM PEMERIKSAAN?

Anda mungkin diminta untuk membuat catatan harian tentang kandung kemih Anda. Anda perlu menyimpan catatan harian selama paling tidak 3 hari sebelum pemeriksaan. Langkah ini berguna untuk memantau bagaimana cara kandung kemih Anda bekerja sepanjang hari.

Catatan harian tentang kandung kemih mungkin akan tampak seperti di bawah ini:

Waktu	Jumlah yang dikeluarkan	Seberapa kuat desakan untuk kencing?
6.30 pagi	250 ml	4
8.00 pagi	150 ml	3
9.00 pagi	100 ml	3
10.20 pagi	150 ml	1
12.15 siang	100 ml	1
1.25 siang	200 ml	3
2.30 siang	200 ml	3

Catatan harian tentang kandung kemih ini mencatat:

- waktu Anda ke toilet.
- Sebanyak apa air kencing yang Anda keluarkan setiap kalinya.
- seberapa kuat desakan untuk kencing yang Anda rasakan setiap kalinya.





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.

Bagaimana cara mengukur air seni yang dikeluarkan?

Letakkan sebuah wadah (seperti wadah es krim) di dalam toilet. Lalu duduk di toilet dan rileks saja dengan meletakkan kaki di lantai. Kencinglah ke dalam wadah. Lalu pindahkan air seni ke dalam gelas takar untuk mengukurnya. Para pria mungkin dapat berdiri dan kencing langsung ke dalam gelas takar.

Bagaimana cara mengukur rasa desakan?

Bagan ini menunjukkan cara menggunakan angka untuk menggambarkan desakan yang Anda rasakan.

0	Tidak ada desakan.	Saya tidak merasa perlu untuk kencing. Saya kencing karena alasan-alasan lain.
1	Desakan ringan.	Saya mampu menunda sepanjang yang diperlukan. Saya tidak khawatir akan mengompol.
2	Desakan sedang.	Saya mampu menunda untuk jangka waktu pendek. Saya tidak khawatir akan mengompol.
3	Desakan hebat.	Saya tidak dapat menunda. Saya harus terburu-buru ke toilet. Saya takut akan mengompol.
4	Inkontinensia karena desakan (inkontinensia urgensi)	Saya mengompol sebelum sampai ke toilet.

Bagaimana cara mengukur kebocoran dengan Pad Weight Test [Tes Berat Pembalut]?

Tes ini membantu menentukan sebanyak apa air seni yang bocor selama beberapa hari. Untuk melakukan tes ini, Anda perlu alat timbangan yang akurat untuk mengukur. Tes ini dilakukan dengan cara:

- menimbang pembalut kering di dalam kantong plastik sebelum Anda memakai pembalut tersebut,
- lalu menimbang pembalut basah di kantong plastik setelah dipakai, dan
- mengurangi berat pembalut kering dari berat pembalut basah.

Langkah ini akan menunjukkan sebanyak apa air kencing yang bocor karena setiap gram sama dengan satu ml.





Like this:

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

Seperti berikut ini:

Pembalut basah	400gr
Pembalut kering	150gr
Perbedaan Berat	250gr
Jumlah air seni yang bocor =	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.

APA YANG AKAN TERJADI SELAMA PEMERIKSAAN?

Selama pemeriksaan, Anda akan ditanya mengenai makanan, berat, kesehatan Anda di masa lampau dan sekarang. Anda mungkin akan ditanya:

- Bagaimana aliran air kencing Anda?
- Berapa kali Anda terbangun di malam hari karena kebutuhan untuk mengosongkan kandung kemih Anda?
- Apakah Anda sedang minum obat-obatan atau vitamin? Obat-obatan dapat banyak merubah cara kerja kandung kemih dan usus. Buat daftar semua obat-obatan yang Anda minum, tidak hanya yang diresepkan dokter saja. Catatlah dosis yang Anda minum dan seberapa sering Anda meminumnya. Membawa semua obat Anda saat Anda pergi ke pemeriksaan merupakan hal yang baik.
- Berapa banyak alkohol atau kafein yang Anda minum? Minum banyak alkohol atau minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan kola dapat mengganggu kandung kemih.
- Apakah Anda mengalami sembelit? Sembelit dapat berarti Anda harus mengejan untuk buang air besar. Hal ini sangat membebani otot-otot dasar panggul Anda. Mengejan dapat merusak otot-otot dasar panggul. Sembelit juga dapat mengganggu kandung kemih.
- Apakah ada kejadian tidak disengaja akibat kandung kemih? Apakah Anda mengalami beser dari dubur (saluran buang air di belakang)? Otot dasar panggul yang lemah berarti Anda melepaskan kentut atau buang air besar walaupun Anda tidak bermaksud demikian.
- Apakah masalah kandung kemih Anda mempengaruhi kehidupan seks Anda dalam hal apa pun?

Pertanyaan bagi wanita saja:

- Apakah Anda punya anak? Kehamilan dan melahirkan bayi dapat mengubah kendali atas kandung kemih.
- Apakah Anda sedang mengalami menopause? Perubahan hormon dapat membuat permasalahan kandung kemih semakin parah.





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.

Beberapa tes yang dapat dipakai untuk pemeriksaan control kandung kemih

Anda meliputi:

- Pemeriksaan fisik (jika Anda tidak keberatan).
- Contoh air kencing bisa saja diminta untuk diuji.
- Tes darah bisa saja dilakukan untuk masalah diabetes dan prostat.
- x-ray atau ultrasonografi.
- Tes urodinamik adalah pemeriksaan khusus untuk menunjukkan bagaimana kandung kemih Anda bekerja.

Ingat

Apa pun jenis tes yang diminta untuk dijalani, Anda dapat bertanya:

- Siapa yang akan melakukannya?
- Bagaimana pemeriksaan itu akan dilakukan?
- Bagaimana pemeriksaan ini akan menolong anda?

CARI BANTUAN

Anda tidak sendirian. Kendali kandung kemih dan usus yang buruk dapat disembuhkan atau diatasi dengan baik dengan perawatan yang tepat. Jika Anda tidak melakukan apa pun, keadaan ini dapat memburuk.

Teleponlah para penasihat yang ahli di National Continence Helpline untuk mendapat hal-hal berikut secara gratis:

- nasihat;
- sumber informasi; dan
- informasi mengenai layanan-layanan setempat

1800 33 00 66 *
(jam 8 pagi – 8 malam, Senin – Jumat Waktu Standar Australia Bagian Timur)

Untuk meminta penerjemah melalui Telephone Interpreter Service [Layanan Penerjemah Telepon] atau TIS, teleponlah 13 14 50 pada hari Senin – Jumat dan mintalah disambungkan ke National Continence Helpline. Informasi dalam bahasa lain juga tersedia di continence.org.au/other-languages

Untuk informasi lebih lanjut:

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

* Panggilan dari telepon genggam dikenai biaya sesuai tarif yang berlaku.

