



Many women leak urine or wet themselves when they cough, sneeze or exercise (this is called stress incontinence). While there are many treatments to try first, some women need to have surgery for this problem.

WHAT CAUSES BLADDER CONTROL PROBLEMS?

Bladder control problems are mainly caused by damage to pelvic floor muscles and the tissues that support them.

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock around the bladder and vagina from the tailbone at the back to the pubic bone in front. The pelvic floor muscles do a number of things, such as:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.

You can find out more about the pelvic floor muscles in the leaflet "One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves". Bladder control problems can start when the pelvic floor muscles are made weaker by:

- not keeping the muscles active;
- being pregnant and giving birth;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough or asthma); or
- growing older.

HOW CAN BLADDER CONTROL PROBLEMS BE TREATED?

The good news is that most women can control their bladder better by making their pelvic floor muscles stronger through training. The leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women" tells you how. Your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor will also be able to help.

Banyak wanita yang mengompol ketika mereka batuk, bersin atau berolah raga (disebut juga stress incontinence atau inkontinensia karena tekanan). Walaupun ada banyak perawatan yang dapat dicoba terlebih dahulu, sebagian wanita perlu menjalani pembedahan untuk masalah ini.

APA SEBAB MASALAH KENDALI KANDUNG KEMIH?

Masalah-masalah kendali kandung kemih terutama disebabkan oleh kerusakan otot-otot dasar panggul dan jaringan-jaringan yang menyangganya.

Bagian dasar panggul terdiri dari lapisan-lapisan otot dan jaringan lainnya. Lapisan-lapisan ini merentang seperti tempat tidur gantung di sekeliling kandung kemih dan vagina dari tulang ekor di belakang, sampai ke tulang kemaluan di depan. Otot dasar panggul berfungsi melakukan sejumlah hal, yakni:

- menolong menutup kandung kemih, vagina (saluran bagian depan) dan saluran dubur (di bagian belakang); dan
- membantu menahan kandung kemih, uterus (rahim) dan usus di tempat yang semestinya.

Anda dapat mengetahui lebih banyak lagi tentang otot-otot dasar panggul ini pada selebaran "Satu dari Tiga Wanita yang Pernah Bersalin Bisa Mengompol". Masalah-masalah kendali kandung kemih dapat mulai ketika otot-otot dasar panggul diperlemah karena:

- tidak menjaga otot-otot supaya tetap aktif;
- hamil dan bersalin;
- konstipasi/sembelit;
- kelebihan berat badan;
- mengangkat barang berat;
- batuk-batuk yang berlangsung lama (misalnya batuk seorang perokok atau asma); atau
- bertambah usia.

BAGAIMANA MASALAH KENDALI KANDUNG KEMIH INI DIATASI?

Kabar baiknya adalah kebanyakan wanita dapat mengendalikan kandung kemih dengan lebih baik dengan cara memperkuat otot dasar panggul mereka dengan latihan. Selebaran dengan judul "Latihan Otot Dasar Panggul untuk Wanita" akan memberi tahu Anda caranya. Dokter, fisioterapis, atau perawat khusus kontinensia juga dapat membantu.





WHEN IS SURGERY NEEDED?

For a small number of women the more simple methods can fail to help with bladder control, and leaking urine can make day to day life difficult. In these cases surgery may be needed. Surgery should never be a first choice. All surgery has risks. You must discuss these risks with your surgeon.

WHAT SHOULD YOU ASK YOUR SURGEON?

Before agreeing to surgery, you should talk about it fully with your surgeon. Make a list of questions that you want to ask. These could cover:

- why this type of surgery has been chosen for you;
- how well will it work;
- what are the details of the surgery;
- what are the problems that could occur, both short and long term;
- what sort of scar will be left, what sort of pain will you have;
- how much time off work will you need to take;
- how much will it cost; and
- how long will the effects last?

KAPAN OPERASI ITU DIBUTUHKAN?

Bagi sejumlah kecil wanita cara-cara yang lebih sederhana dapat gagal membantu dalam mengendalikan kandung kemih, dan air kencing yang merembes dapat mempersulit hidup sehari-hari. Dalam peristiwa-peristiwa demikian operasi mungkin diperlukan. Operasi sebaiknya tidak pernah menjadi pilihan pertama. Semua operasi ada risikonya. Anda harus membicarakan risiko-risiko ini dengan ahli bedah Anda.

APA YANG SEBAIKNYA ANDA TANYAKAN PADA AHLI BEDAH ANDA?

Sebelum setuju dioperasi, Anda perlu membicarakan semuanya dengan ahli bedah Anda. Buat daftar pertanyaan yang mau Anda tanyakan. Pertanyaan-pertanyaan itu dapat mencakup:

- mengapa jenis operasi ini dipilih untuk Anda;
- sejauh mana kegunaannya;
- apa saja rincian operasinya;
- Apa saja masalah yang mungkin timbul, baik jangka panjang maupun pendek;
- bekas luka apa yang akan tersisa, sakit seperti apa yang akan Anda alami;
- berapa lama waktu cuti kerja yang diperlukan;
- berapa harganya; dan
- berapa lama efeknya akan bertahan?



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 or 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 atau continence.org.au/other-languages

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