



### 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.

### APA KANDUNG KEMIH YANG TERLALU AKTIF ITU?

Kandung kemih adalah otot yang berkontraksi untuk mengosongkan kandung kemih saat organ ini penuh dan siap dikosongkan. Kandung kemih yang terlalu aktif berarti kandung kemih tersebut berkontraksi sebelum penuh. Kandung kemih kadang-kadang dapat berkontraksi saat Anda belum siap. Anda mungkin sering pergi ke toilet dan merasa sulit untuk menahan hingga Anda tiba di toilet. Terkadang Anda mengompol dalam perjalanan ke toilet.

### APA YANG MENYEBABKAN KANDUNG KEMIH YANG TERLALU AKTIF?

Kendali kandung kemih yang buruk mungkin disebabkan masalah kesehatan, seperti:

- stroke atau serangan otak
- adanya kelenjar prostat yang membesar
- penyakit Parkinson

Kandung kemih yang terlalu aktif dapat disebabkan oleh kebiasaan kandung kemih yang buruk yang terjadi dalam waktu yang lama.

Pada beberapa orang, penyebabnya tidak diketahui.

### APA KEBIASAAN KANDUNG KEMIH YANG NORMAL ITU?

Yang disebut normal adalah:

- mengosongkan kandung kemih Anda saat bangun di pagi hari.
- mengosongkan kandung kemih sekitar 4 hingga 6 kali selama sehari.
- mengosongkan kandung kemih sebelum tidur di malam hari.

Kandung kemih yang sehat menampung sekitar 1,5 sampai 2 cangkir air kencing. Ini setara dengan 300 400 ml. Kandung kemih Anda menampung sebanyak ini sepanjang hari. Kandung kemih menampung lebih banyak pada malam hari, sebelum Anda merasa perlu buang air kecil.

Pola ini dapat berubah pada orang-orang yang lebih tua. Orang tua mungkin menghasilkan lebih banyak air kencing di malam hari. Hal ini berarti mereka harus buang air kecil lebih sering pada malam hari dibandingkan siang hari.





### 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.

### APA LATIHAN KANDUNG KEMIH ITU?

Tujuan latihan kandung kemih adalah untuk memperbaiki gejala kandung kemih yang terlalu aktif. Dengan latihan kandung kemih, Anda belajar bagaimana cara menahan lebih banyak air kencing di kandung kemih tanpa merasa terdesak. Kunjungi dokter Anda, perawat penasihat kontinensia atau ahli fisioterapi kontinensia jika Anda mengalami masalah dengan kendali kandung kemih. Mereka dapat membantu Anda memulai program latihan kandung kemih. Jika Anda tidak melakukan apa pun untuk mengatasi masalah Anda, keadaan ini dapat bertambah parah.

### APA SAJA YANG ADA DI PROGRAM LATIHAN KANDUNG KEMIH?

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

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.

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

### 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.





**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:

1. weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
2. then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
3. 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.

**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:

1. menimbang pembalut kering di dalam kantong plastik sebelum Anda memakai pembalut tersebut,
2. lalu menimbang pembalut basah di kantong plastik setelah dipakai, dan
3. 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.

Seperti berikut ini:

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

**SIAPA YANG DAPAT MEMBANTU PROGRAM  
LATIHAN KANDUNG KEMIH ANDA?**

Dokter, perawat penasihat kontinensia atau ahli fisioterapi kontinensia dapat memberikan hasil terbaik untuk Anda. Mereka akan menentukan program yang sesuai dengan Anda.

Sebagian petugas kesehatan kontinensia ini mungkin bekerja di klinik praktik swasta. Yang lainnya bekerja di klinik-klinik di layanan kesehatan setempat. Mereka juga bekerja di klinik rumah sakit umum. National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66 dapat membantu Anda menemukan klinik kontinensia setempat.

**PROGRAM INI PERLU BERAPA LAMA?**

Kebanyakan program latihan kandung kemih memakan waktu 3 bulan. Anda dapat bertemu secara teratur dengan perawat penasihat kontinensia atau ahli fisioterapi kontinensia Anda. Mereka akan mengajarkan Anda cara untuk menahan kencing lebih lama. Hal ini berarti Anda dapat menahan air kencing lebih banyak di kandung kemih Anda.

**BEBERAPA HAL BERGUNA YANG AKAN ANDA  
PELAJARI DARI PROGRAM INI**

**Latihan Otot Dasar Panggul**

Ahli fisioterapi kontinensia atau perawat penasihat kontinensia akan mengajarkan Anda cara menggunakan otot dasar panggul Anda. Otot-otot ini menyokong kandung kemih dan uretra Anda. Uretra adalah saluran/tuba yang membawa air kencing dari kandung kemih keluar. Otot dasar panggul yang kuat membantu menahan desakan kuat untuk kencing. Ini akan membantu Anda menahan sampai Anda tiba di toilet.

**Kebiasaan Kandung Kemih yang Baik**

Mengonsumsi cairan sebanyak antara 1,5 – 2 liter per hari itu normal kecuali dokter Anda berkata bahwa itu tidak baik. Dengan demikian kandung kemih Anda akan perlahan-lahan belajar untuk meregang untuk menampung lebih banyak air seni. Anda perlu memantau berapa banyak yang Anda minum setiap hari. Supaya dapat melakukan hal ini, Anda perlu tahu berapa banyak yang dapat ditampung oleh cangkir atau gelas Anda. Cangkir dapat menampung dari 120 hingga 180 ml, sedangkan gelas mug dapat menampung 280 hingga 300 ml atau lebih.







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.

Hindari minuman bersoda atau minuman yang mengandung kafein. Minuman-minuman ini dapat mengganggu kandung kemih dan membuat Anda semakin susah menahan kencing. Di dalam coklat, teh dan kopi juga terdapat sedikit kafein. Ada lebih banyak kafein di dalam minuman kola dan minuman olahraga. Yang terbaik adalah menghindari minuman-minuman ini.

Anda akan belajar minuman mana yang perlu dipilih supaya kandung kemih Anda tidak terganggu.

### Kebiasaan Usus yang Baik

Anda juga akan belajar bahwa konstipasi dan mengejan saat buang air besar dapat meregangkan otot-otot dasar panggul Anda. Hindari konstipasi karena hal ini juga menyebabkan kendali kandung kemih yang buruk. Makanlah paling tidak 2 buah dan 5 porsi sayur setiap hari. Makanlah roti berserat tinggi pula.

---

### APA AKAN ADA KEMUNDURAN?

---

Jangan khawatir akan perubahan kecil dari hari ke hari pada kendali atas kandung kemih Anda. Perubahan-perubahan ini normal. Siapa pun yang menjalani program pelatihan kandung kemih bisa mengalami kemunduran, gejala-gejalanya mungkin terlihat lebih parah. Hal ini dapat terjadi ketika:

- Anda mengalami infeksi kandung kemih (kunjungi dokter Anda segera).
- Anda lelah atau tidak sehat.
- Anda merasa khawatir atau mengalami stres.
- cuaca hujan, berangin atau dingin.
- Anda menderita sakit (misalnya pilek atau flu).
- Anda adalah wanita yang sedang haid.

Jika ada kemunduran, jangan patah semangat. Tetaplah bersikap positif dan teruslah berusaha.



---

## 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.

---

## 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](http://continence.org.au/other-languages)

Untuk informasi lebih lanjut:

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

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

