



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.

Il presente opuscolo mira ad aiutare le persone che devono sottoporsi all'accertamento dell'incontinenza.

L'accertamento dell'incontinenza è costituito da un colloquio e da una visita da parte di un medico o di un operatore sanitario specializzato. L'accertamento contribuirà a identificare eventuali problemi di incontinenza e cause, oltre al modo migliore per gestirli. L'accertamento dell'incontinenza è indolore.

QUALI SONO LE VOSTRE OPZIONI?

Tutti hanno diritto ad una visita personale e privata. Le esigenze e i desideri delle persone andrebbero rispettati. Inoltre, le persone hanno il diritto di dire no a questo e a qualsiasi altro tipo di cura offerta. Le opzioni a vostra disposizione includono:

- la possibilità di scegliere che sia una donna o un uomo ad effettuare la visita. Potete farne richiesta al momento della prenotazione dell'appuntamento.
- la possibilità di essere assistiti da un interprete. Anche in questo caso potete richiedere che l'interprete sia uomo oppure donna. Verificate con il vostro servizio sanitario.
- la possibilità di farsi accompagnare da un familiare o da un amico se questo vi fa sentire più tranquilli riguardo alla visita.

CHE COSA DOVETE FARE PRIMA DELL'ACCERTAMENTO?

Potrebbe esservi chiesto di tenere un diario minzionale. Dovrete compilare un diario per almeno 3 giorni prima della visita. Lo scopo del diario è di monitorare il funzionamento della vescica durante la giornata.

Il diario potrebbe essere organizzato così:

Ora	Quantità emessa	Grado di urgenza
6.30	250ml	4
8.00	150ml	3
9.00	100ml	3
10.20	150ml	1
12.15	100ml	1
13.25	200ml	3
14.30	200ml	3

Nel diario vanno registrati:

- l'ora in cui si va in bagno.
- la quantità di urina emessa ogni volta.
- l'urgenza percepita ogni volta.





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.

Come posso calcolare la quantità di urina emessa?

Tenete in bagno un contenitore in cui urinare (ad es. una vaschetta per il gelato). Sedetevi sul water e rilassatevi tenendo entrambi i piedi per terra. Urinate nel contenitore. Versate poi l'urina nel contenitore in una brocca graduata. Per gli uomini potrebbe essere più facile urinare in piedi direttamente nella brocca graduata.

Come posso misurare il grado di urgenza?

In questa tabella sono indicati i valori numerici attribuibili all'urgenza che percepite.

0	Nessun'-urgenza.	Non sento alcun bisogno di andare in bagno. Sono andato/a in bagno senza motivo.
1	Urgenza lieve	Avrei potuto rimandare di andare in bagno. Non pensavo che avrei potuto avere un'improvvisa perdita di urina.
2	Urgenza moderata	Non avrei potuto rimandare di molto ancora. Non pensavo che avrei potuto avere un'improvvisa di urina.
3	Urgenza grave.	Non riuscivo più a trattenerla, e mi sono dovuto precipitare in bagno. Temevo proprio di avere un'improvvisa perdita di urina.
4	Incontinenza da stimolo	Si è verificata perdita di urina prima che raggiungessi il bagno.

Come posso misurare le perdite usando gli assorbenti?

Questo test serve a misurare quanta urina è stata persa negli ultimi due giorni. Per farlo avrete bisogno di una bilancia precisa. Si procede al test così:

- si pesa l'assorbente asciutto in una busta di plastica prima di indossarlo,
- poi, dopo averlo indossato, si pesa l'assorbente inserito in una busta di plastica e
- si sottrae il peso dell'assorbente asciutto dal peso dell'assorbente bagnato.

Si otterrà così la quantità di urina persa in quanto ogni grammo equivale a un millilitro (ml).





Like this:

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

Ad esempio:

Assorbente bagnato	400g.
Assorbente asciutto	150g.
Differenza di peso	250g.
Quantità persa =	250mls.

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.

IN CHE COSA CONSISTE L' ACCERTAMENTO?

Durante l'accertamento vi verranno poste delle domande in merito al vostro regime alimentare, peso, precedenti clinici e salute attuale. Alcune domande che potrebbero porvi sono:

- Com'è il Suo flusso dell'urina?
- La notte, quante volte si sveglia a causa dell'urgenza di andare in bagno?
- Prende dei farmaci o delle vitamine? I medicinali possono incidere in misura notevole sulle funzioni intestinali e della vescica. Fate una lista di tutte le medicine che prendete e non solo di quelle che il medico vi ha prescritto. Annotate la dose e la frequenza con cui le assumete. Vi consigliamo di portare con voi tutte le medicine quando vi presentate alla visita.
- Quante bevande alcoliche o caffeina consuma? Il consumo di quantità abbondanti di bevande alcoliche o a base di caffeina, come il caffè e le bibite alla cola, possono irritare la vescica.
- Soffre di stitichezza? La stitichezza può comportare uno sforzo quando deve evacuare. Questo crea un carico sui muscoli del pavimento pelvico. Lo sforzo può danneggiare i muscoli del pavimento pelvico. Inoltre, la stitichezza può irritare la vescica.
- Le capita di avere incidenti o perdite? Soffre di perdite fecali (dall'ano)? Se i muscoli del pavimento pelvico sono deboli potrebbero capitare fuoriuscite involontarie di gas o feci.
- Il Suo problema alla vescica influisce in qualche modo sulla Sua vita sessuale?

Domande per le donne:

- Ha figli? La gravidanza e il parto possono cambiare la capacità di controllo sulla vescica.
- Sta attraversando la menopausa? I cambiamenti ormonali possono aggravare i problemi di incontinenza.





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.

Questi sono alcuni degli esami che potrebbero essere effettuati per l'accertamento dell'incontinenza:

- Esame fisico (previo consenso).
- Un campione di urina prelevato per fare le analisi.
- L' esame del sangue per controllare il diabete e la prostata.
- Raggi X o ultrasuoni
- Il test urodinamico, che è un esame per controllare la funzionalità della vescica.

Ricordatevi

A prescindere dal tipo di esame che vi viene consigliato, è vostro diritto chiedere:

- Chi lo condurrà?
- Come si svolgerà?
- Quali saranno i benefici?

CHIEDETE AIUTO

Non siete soli. L'incontinenza urinaria e fecale può essere curata o gestita meglio seguendo una terapia adatta. Se non fate nulla, potrebbe aggravarsi.

Telefonate gratuitamente ai consulenti di National Continence Helpline per ricevere:

- consigli;
- materiale informativo; e
- informazioni sui servizi locali

1800 33 00 66 *
(dalle 8.00 alle 20.00 dal lunedì al venerdì),

Per prenotare un interprete tramite il servizio di interpretariato telefonico (Telephone Interpreter Service) (TIS) chiamate il numero 13 14 50 dal lunedì al venerdì e chiedete di parlare con la National Continence Helpline. Queste informazioni sono disponibili anche in altre lingue al link continence.org.au/other-languages

Per ulteriori informazioni:

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

* Le chiamate dai telefoni cellulari sono addebitate secondo le tariffe applicabili.

