



## 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.

## CHE COS'È LA VESCICA IPERATTIVA?

La vescica è un muscolo che si contrae per svuotarsi quando la vescica è piena e si è pronti a svuotarla. Si ha una vescica iperattiva quando questa si contrae prima di essere piena. A volte può contrarsi quando non si è pronti. Potrebbe capitare di correre al bagno facendo difficoltà a trattenere l'urina. Altre volte potrebbe capitare di perdere urina mentre si va verso il bagno.

## QUALI SONO LE CAUSE DELLA VESCICA IPERATTIVA?

Lo scarso controllo sulla vescica può essere causato da problemi di salute quali:

- ictus.
- ingrossamento della prostata.
- morbo di Parkinson.

La vescica iperattiva può anche essere causata da cattive abitudini urinarie protratte per un lungo periodo.

In alcuni casi la causa rimane sconosciuta.

## QUALI SONO LE BUONE ABITUDINI?

È normale:

- andare in bagno quando vi alzate la mattina.
- andare in bagno dalle 4 alle 6 volte al giorno.
- andare in bagno prima di coricarvi la sera.

Una vescica sana trattiene da una tazza e mezzo a due tazze di urina circa, equivalenti a 300 – 400ml. La vescica trattiene la maggior parte dell'urina durante il giorno. Durante la notte, la capacità di trattenere l'urina aumenta e passa più tempo prima che si senta l'urgenza di andare in bagno.

Queste abitudini potrebbero cambiare nelle persone anziane. Gli anziani, infatti, possono trattenere meno urina la notte. Ciò significa che potrebbero aver bisogno di andare in bagno più spesso la notte che non durante il giorno.





## 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.

## CHE COS'È L'ESERCITAZIONE DELLA VESCICA?

Per migliorare i sintomi della vescica iperattiva è possibile allenare la vescica. Questo tipo di esercitazione insegna a trattenere più urina nella vostra vescica, senza che sentiate l'urgenza di andare in bagno. Se i sintomi della vescica iperattiva qui illustrati vi sembrano familiari, rivolgetevi al vostro medico di fiducia, ad un infermiere o ad un fisioterapista specializzato in problemi di incontinenza. Potrebbero consigliarvi di iniziare un programma di esercitazione della vescica. Se non fate nulla al riguardo, il problema si potrebbe aggravare.

## CHE COS'È IL PROGRAMMA DI ESERCITAZIONE DELLA VESCICA?

Potrebbe esservi chiesto di tenere un diario minzionale; questo diario deve essere conservato per almeno 3 giorni. Lo scopo del diario è di monitorare il funzionamento della vescica durante la giornata.

Nel diario vanno registrati:

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

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                |

## 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.



**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.<br>I emptied for other reasons.                                  |
| 1 | Mild urgency.      | I could put it off as long as needed.<br>I had no fear of wetting myself.                 |
| 2 | Moderate urgency.  | I could put it off for a short time.<br>I had no fear of wetting myself.                  |
| 3 | Severe urgency.    | I could not put it off.<br>I had to rush to the toilet.<br>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.

Like this:

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

**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.<br>Sono andato/a in bagno senza motivo.  |
| 1 | Urgenza lieve           | Avrei potuto rimandare di andare in bagno.<br>Non pensavo che avrei potuto avere un'improvvisa perdita di urina.                   |
| 2 | Urgenza moderata        | Non avrei potuto rimandare di molto ancora.<br>Non pensavo che avrei potuto avere un'improvvisa di urina.                          |
| 3 | Urgenza grave.          | Non riuscivo più a trattenerla.<br>Mi sono dovuto precipitare in bagno.<br>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).

Ad esempio:

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





-----  
**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.

-----  
**DA CHI POSSO RICEVERE AIUTO DURANTE  
IL PROGRAMMA DI ESERCITAZIONE  
DELLA VESCICA?**  
-----

Un medico, un infermiere o un fisioterapista specializzato in problemi di incontinenza vi aiuterà ad ottenere i risultati migliori. Con il vostro aiuto, elaboreranno il programma migliore per la vostra situazione.

Alcuni professionisti della salute specializzati in disturbi della vescica operano in cliniche private. Altri lavorano nelle cliniche del vostro servizio sanitario comunitario. Altri ancora lavorano negli ospedali pubblici. Potete ricevere aiuto a trovare la clinica locale più adatta a voi telefonando a The National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66.

-----  
**QUANTO TEMPO CI VUOLE?**  
-----

La maggior parte dei programmi di esercitazione della vescica durano circa 3 mesi. Potreste dover incontrare regolarmente il vostro infermiere o consulente. Saranno loro ad insegnarvi i modi per trattenere l'urina il più a lungo possibile. Ciò significa che sarete capaci di trattenere più urina nella vostra vescica.

-----  
**ALCUNE COSE UTILI CHE IMPARERETE GRAZIE  
AL PROGRAMMA**  
-----

**Esercitazione dei muscoli del pavimento pelvico**

Il fisioterapista o l'infermiere specializzato in disturbi di incontinenza vi insegnerà ad usare i muscoli del pavimento pelvico. Questi muscoli sostengono la vostra vescica e uretra. L'uretra è il tubo che trasporta l'urina dalla vescica all'esterno. Se i muscoli del pavimento pelvico sono forti, risulta più facile trattenere l'urina. Rafforzare questi muscoli vi aiuterà quindi a trattenere l'urina fino a che non sarete arrivati in bagno.

**Buone abitudini urinarie**

È normale assumere fra 1 litro e mezzo e 2 litri di liquidi al giorno, a meno che ciò non vi sia stato sconsigliato dal vostro medico. In questo modo la vostra vescica si abituerà a dilatarsi lentamente per contenere più urina. Dovrete annotare la quantità di liquidi che assumete ogni giorno. Per fare questo dovrete sapere quanto contiene il vostro misurino graduato. A seconda delle dimensioni, la quantità può variare da 120 fino a 300ml e oltre.





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.

È bene evitare le bevande gassate o quelle che contengono caffeina. Queste potrebbero irritare la vescica e rendere più difficile trattenere l'urina. La caffeina si trova nella cioccolata, nel tè e nel caffè. Sono a base di caffeina, e quindi ne contengono quantità ancora maggiori, la coca cola e le bevande per sportivi, che vi consigliamo di evitare.

Presto imparerete quali bevande scegliere per non irritare la vescica.

### **Buone abitudini intestinali**

Inoltre imparerete che la stitichezza e lo sforzo di evacuazione possono dilatare la muscolatura pelvica e causare problemi di controllo della vescica. Per evitare la stitichezza bisogna mangiare almeno due pezzi di frutta e cinque porzioni di verdura al giorno oltre a consumare pane ad alto contenuto di fibre.

---

### **CI SARANNO DEGLI IMPREVISTI?**

---

Non preoccupatevi dei piccoli cambiamenti nel controllo della vescica che noterete di volta in volta. È normale che ciò si verifichi. Chiunque inizi a seguire un programma di esercitazione della vescica può soffrire di episodi in cui i sintomi sembrano aggravarsi. Ciò potrebbe verificarsi:

- quando è in corso un'infezione della vescica (consultare immediatamente un medico).
- se siete stanchi o esauriti.
- se siete preoccupati o stressati
- quando c'è molta umidità, tira vento o fa freddo.
- se siete malati (ad es. raffreddore o influenza).
- se avete il ciclo

Se a volte vi sembra che non ci siano miglioramenti non lasciatevi scoraggiare. Siate fiduciosi e continuate a provare.



---

## 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.

---

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

Per ulteriori informazioni:

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

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