



GOOD BLADDER HABITS CAN HELP IMPROVE BLADDER CONTROL

You need good bladder habits for a healthy life.

Poor bladder habits can lead to poor bladder control, and even wetting yourself. Here are some easy steps that everyone can take to keep a healthy bladder.

HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY

Step 1 – Use good toilet habits

- It is normal to go to the toilet 4 to 8 times a day and no more than twice a night.
- Don't get into the habit of going to the toilet "just in case." Try to go to the toilet only when your bladder is full and you need to go. (Going to the toilet before you go to bed is fine).
- Take your time so that your bladder can empty. If you rush, and do not empty your bladder fully, over time, you could get a bladder infection.
- Women should sit to go to the toilet. Do not hover over the toilet seat.

Step 2 – Keep good bowel habits

- Eat lots of fruits and vegetables and stay active to keep your bowels regular.
- Do not strain when using your bowels as this can weaken your pelvic floor muscles (the muscles that help your bladder and bowel control).

Step 3 – Drink plenty of water

- Drink 1.5 - 2 litres of fluid each day unless your doctor says this is not okay.
- Cut down on how much caffeine and alcohol you drink. These may upset your bladder. Do not drink too much coffee, tea or cola. Instant coffee has less caffeine than brewed coffee. Tea has less caffeine than coffee.

좋은 방광 습관이 방광 조절 능력 향상에 도움이 됩니다

건강하게 살기 위해 좋은 방광 습관이 필요합니다.

나쁜 방광 습관은 방광 조절 능력을 악화시킬 수 있고 소변을 실금하는 경우까지 이르기도 합니다. 방광을 건강하게 유지하기 위해서 누구나 따를 수 있는 쉬운 단계를 몇 가지 소개합니다.

방광을 건강하게 유지하기 위한 도움말

1 단계 – 좋은 화장실 습관을 기르세요

- 하루에 4 회에서 8 회 그리고 밤에는 2 회를 넘지 않게 화장실에 가는 것이 정상입니다.
- "혹시 모르니까" 화장실에 가는 버릇을 들이지 마세요. 방광이 가득 차서 소변을 봐야 할 때만 화장실에 가도록 하세요 (잠자리에 들기 전에 화장실에 가는 것은 괜찮습니다).
- 방광이 완전히 비워지도록 시간을 들여 여유 있게 소변을 보세요. 급하게 소변을 보느라 방광을 완전히 비우지 않으면 시간이 지나면서 방광염에 걸릴 수 있습니다.
- 여성은 앉아서 소변을 봐야 합니다. 변기 시트 위에 엉덩이를 들고 있지 마세요.

2 단계 – 좋은 장 습관을 유지하세요

- 과일과 채소를 많이 드시고 활동적인 생활을 통해 규칙적인 배변 습관을 유지 하세요.
- 골반저근육 (방광 및 장 조절을 도와주는 근육) 을 약화시킬 수 있으므로 대변을 볼 때 힘을 주지 마세요.

3 단계 – 물을 충분히 드세요

- 의사가 안 된다고 하는 경우를 제외하고 날마다 1.5 - 2리터의 수분을 섭취 하세요.
- 카페인 및 알코올 음료 섭취량을 줄이세요. 방광을 자극할 수 있습니다. 커피, 차, 콜라를 너무 많이 마시지 마세요. 원두커피보다 인스턴트 커피의 카페인 함량이 낮습니다. 커피보다 차의 카페인 함량이 낮습니다.





Step 4 – Look after your pelvic floor muscles

- Keep your pelvic floor muscles strong with pelvic floor muscle training.
- You can get a Pelvic Floor Muscle Training leaflet for Men, or for Women.
- See your doctor, physiotherapist or continence nurse to check that you are training your muscles the right way.

Step 5 – Seek help from your doctor, physiotherapist or continence nurse if you:

- wet yourself, even a few drops, when you cough, sneeze, laugh, stand, lift or do sports or other activity;
- have an urgent need to pass urine, have a strong feeling of not being able to hold on, or often don't get to the toilet in time;
- pass small amounts of urine, often and regularly. That is more than 8 times per day in small amounts (less than about what a tea cup holds);
- have to get up more than twice in the night to pass urine;
- wet the bed over the age of five years;
- have trouble starting your stream of urine, or have a stream that stops and starts instead of a smooth flow;
- strain to pass urine;
- feel that your bladder is not empty when you have passed urine;
- have burning or pain while passing urine;
- have to give up things you enjoy like walking, aerobics or dancing because of poor bladder or bowel control; or
- have any change in your regular bladder habits that you are worried about.

4 단계 – 골반저근육을 관리하세요

- 골반저근육 훈련을 통해 골반저근육을 강하게 유지하세요.
- 여성을 위한 혹은 남성을 위한 골반저근육 훈련 설명서를 받으실 수 있습니다.
- 의사, 물리치료사, 실금전문 간호사를 만나서 골반저근육을 제대로 훈련시키고 있는지 확인하세요.

5 단계 – 다음과 같은 경우에는 의사, 물리치료사, 실금전문 간호사에게 도움을 요청하세요:

- 기침, 재채기할 때, 웃을 때, 일어설 때, 물건을 들어 올리거나 운동할 때 또는 기타 활동을 할 때 몇 방울이라도 소변이 새는 경우;
- 소변이 급하게 마렵거나, 소변을 도저히 못 참겠다는 느낌이 들거나, 화장실에 갈 때까지 참지 못하고 실금하는 일이 잦은 경우;
- 적은 양의 소변을 자주 그리고 규칙적으로 보는 경우. 이는 적은 양 (대략 찻잔에 들어가는 양보다 적은 양)의 소변을 하루에 8 회 넘게 보는 경우를 말합니다;
- 소변을 보기 위해 밤에 두 번 넘게 일어나야 하는 경우;
- 다섯 살이 넘었는데 이불에 오줌을 싸는 경우;
- 소변을 보기 시작하는 것이 어렵거나 소변 줄기가 잘 이어지지 않고 끊겼다가 나왔다가 하는 경우;
- 힘을 줘야 소변을 볼 수 있는 경우;
- 소변을 보고 난 후 잔뇨감이 드는 경우;
- 소변을 보는 동안 화끈 거리는 느낌이나 통증이 있는 경우;
- 방광 혹은 장 조절이 안돼서 산책, 에어로빅, 춤 등 취미 생활을 포기해야 하는 경우; 또는
- 규칙적인 방광 습관이 변해서 걱정이 되는 경우.





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.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

