



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:

Table with 3 columns: Time, Amount passed, How strong was the urge to go? (8 rows of data)

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.

이 설명서는 방광 조절 검진 준비를 도와 드리기 위한 것입니다.

방광 조절 검진에는 몇 가지 질문과 의사 또는 훈련 받은 의료계 종사자가 진행하는 신체 검사가 포함됩니다. 검진을 받으면 환자가 겪고 있는 방광 조절 문제 및 그 원인 발견에 도움이 됩니다. 또한 가장 적절한 문제 관리 방법을 계획하도록 도와줍니다. 방광 검진은 통증이 없습니다.

무엇을 선택할 수 있나요?

누구에게나 비밀유지가 되는 개인적 검진을 받을 권리가 있습니다. 여러분의 필요와 희망사항이 존중되어야 합니다. 사람들은 검진에 대해서 혹은 기타 다른 의료에 대해서 '노'라고 말할 권리도 있습니다.

여러분의 선택 사항은 아래를 포함할 수도 있습니다.

- 여러분은 검진을 하는 사람이 남성 혹은 여성이 될 것을 선호할 수도 있습니다. 예약 시에 이에 대해 요청하십시오.
- 통역사가 가능할 수도 있습니다. 원할 경우 통역사는 남성 혹은 여성이 될 수도 있습니다.
- 가족 구성원이나 친구를 데리고 갈 수도 있습니다. 이는 검진이 좀더 편하게 하는데 도움이 될 수도 있습니다.

검진 받기 전에 무엇을 해야 하나요?

방광 일지를 계속 기록하도록 요청 받을 수도 있습니다. 검진 이전에 최소한 3일 동안 일지 기록을 해야 합니다. 이를 통해 하루 동안 방광의 활동이 어떠한 지를 기록하게 됩니다.

방광 일지는 아래와 같을 수도 있습니다.

Table with 3 columns: 시간, 소변 양, 긴급함을 느낀 정도? (8 rows of data)

방광 일지는 아래 사항을 - 기록합니다.

- 화장실에 가는 시간.
- 매번 보는 소변의 양.
- 매번 방광을 비워야 할 때 긴급함을 느끼는 정도.





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.

Table with 3 columns: Urgency level (0-4), English description, and Korean description.

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.

소변의 양을 측정하는 방법은?

(아이스크림 용기와 같은) 용기를 화장실에 둡니다. 화장실에 앉아 발을 바닥에 편안하게 둡니다. 용기에 소변을 붓습니다. 그리고 소변을 병에 옮겨 담아 측정합니다. 남성은 선 채로 소변을 직접 측정용 병에 볼 수도 있을 것입니다.

긴급함의 정도를 어떻게 측정하는가?

이 차트는 긴급함의 느낌을 설명하는 번호를 묘사합니다.

Table with 3 columns: Urgency level (0-4), English description, and Korean description.

패드 웨이트 테스트를 이용하여 요실금을 측정하는 방법은?

이 테스트를 통해 며칠 동안 발생한 요실금 양을 알아내는 데 도움이 됩니다. 이 테스트를 하기 위해서는 무게 측정을 위한 정확한 체중계가 필요합니다. 아래와 같이 테스트를 실시합니다.

- 1. 패드를 착용하기 전에 - 건조한 패드를 비닐 봉지에 넣어 무게를 측정
2. 착용 후에 젖은 패드를 비닐 봉지에 넣어 무게를 측정, 그리고 나서
3. 젖은 패드 무게에서 건조한 패드의 무게를 뺀.

이를 통해 요실금 양을 나타냅니다. 1g은 1ml와 동일합니다.





Like this:

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

측정 예:

젖은 패드	400g.
건조한 패드	150g.
무게 차이	250g.
요실금 양 =	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.

검진에는 어떤 것이 포함되나요?

검진 받는 동안 식단, 몸무게, 과거 및 현재의 건강에 대한 질문을 받을 것입니다. 다음과 같은 질문을 받을 수 있습니다:

- 소변의 흐름은 어떠합니까?
- 방광을 비우기 위해 야간에 몇 번 잠을 깬습니까?
- 약물이나 비타민제를 복용하고 있습니까? 약물은 방광 및 장 기능에 큰 변화를 가져올 수 있습니다. 의사로부터 처방 받은 약 뿐만 아니라 복용 중인 모든 약의 목록을 작성하세요. 복용하는 약의 함량과 복용 횟수를 기록해 둡니다. 의사의 진찰을 받으러 갈 때 복용하는 약을 모두 가져가는 것이 좋습니다.
- 알코올 또는 카페인 음료 섭취량이 얼마나 됩니까? 술이나 커피 및 콜라와 같은 카페인 음료를 많이 마시면 방광에 자극이 될 수 있습니다.
- 변비가 있습니까? 변비는 대변을 보기 위한 압박을 의미합니다. 이는 골반저 근육에 큰 부담을 주게 됩니다. 압박은 골반저 근육을 손상시킬 수 있습니다. 변비는 또한 방광을 불편하게 할 수도 있습니다.
- 대변 사고가 있습니까? 항문에서 누출이 있습니까? 약한 골반저 근육은 원하지 않을 때 방귀가 나오거나 대변이 나옴을 의미할 수도 있습니다.
- 방광 문제가 어떤 식으로든 성생활에 영향을 미칩니까?

여성만을 위한 질문:

- 자녀가 있습니까? 임신과 출산은 방광 통제에 변화를 가져올 수 있습니다.
- 폐경기가 왔습니까? 호르몬 변화는 방광 문제를 악화시킬 수 있습니다.





**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](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.

**방광 통제 검진을 위해 사용될 수도 있는 테스트의 예는 아래와 같습니다.**

- 신체적 검진 (여러분이 괜찮다고 할 경우)
- 검사를 위해 소변이 채취될 수 있습니다.
- 당뇨병이나 전립선 문제 확인을 위해 혈액 검사를 받을 수 있습니다.
- 엑스레이 혹은 초음파.
- 요역동학검사는 방광이 어떻게 기능하는지를 보여주는 특별한 검사입니다.

**유념할 사항**

어떤 검사를 요청 받는지에 관계없이 귀하는 다음과 같은 질문을 할 수 있습니다:

- 누가 검사하나요?
- 어떻게 검사하나요?
- 검사를 하면 어떻게 도움이 되나요?

**도움 구하기**

여러분은 혼자가 아닙니다. 불량한 방광과 대변 기능은 올바른 치료를 통해 완치되거나 더 잘 관리할 수 있습니다. 반대로 아무 조치도 취하지 않으면 더 악화될 수도 있습니다.

National Continence Helpline의 전문 상담가에게 전화하여 아래 서비스를 무료로 받으십시오.

- 조언
- 자료, 및
- 지역 서비스에 대한 정보

1800 33 00 66 \*  
(호주 동부 표준 시간 월-금, 오전 8시 – 오후 8시)

전화 통역서비스 (TIS)를 통해 통역사를 주선하기 위해서는 월요일에서 금요일 사이에 13 14 50 으로 전화하여 National Continence Helpline 을 요청하십시오. 웹사이트 [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)에서 다른 언어로 된 정보도 이용하실 수 있습니다.

더 자세한 정보:

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

\* 휴대폰 통화는 해당 요율에 따라 요금이 부과됩니다.

