



### 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.

### 활동이 지나친 방광이란?

방광이란 방광이 차서 비울 준비가 될 때 방광을 비우기 위해 수축하는 근육입니다. 활동이 지나친 방광은 방광이 차기 전에 수축하는 것을 의미합니다. 이는 가끔 비울 준비가 되기 전에 수축할 수 있습니다. 화장실에 자주 갈 수도 있고 도착할 때까지 참기가 어려울 수도 있습니다. 화장실에 가는 길에 소변이 나올 수도 있습니다.

### 방광의 활동이 지나친 원인은?

방광 조절 불량은 아래와 같은 건강 문제가 원인일 수도 있습니다.

- 중풍.
- 전립선 확대.
- 파킨슨 병.

방광의 지나친 활동은 오랫동안 나쁜 방광 습관이 원인일 수 있습니다.

일부 사람들에게는 그 원인이 알려져 있지 않습니다.

### 정상적인 방광 습관이란?

아래 사항은 정상입니다.

- 아침에 - 일어나서 방광을 비운다.
- 하루 내내 4번에서 6번 정도 방광을 비운다.
- 밤에 잠자리에 눕기 전에 방광을 비운다.

건강한 방광은 1.5 내지 2컵의 소변을 보유하고 있습니다. 이는 300 – 400ml와 동등합니다. 방광은 낮 동안에 그 정도의 양을 보유하고 있습니다. 밤 중에는 소변이 마렵기 전에 좀더 많이 보유하고 있습니다.

이러한 패턴은 노인들의 경우 변할 수도 있습니다. 노인들은 밤에 더 많은 소변이 생길 수도 있습니다. 이는 이들이 낮보다 밤에 소변을 더 많이 봐야 할 수도 있음을 의미합니다.





### 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.

### 방광 훈련이란?

방광 훈련의 목적은 방광의 지나친 활동 증세를 호전시키는 것입니다. 방광 훈련을 통해 급한 느낌 없이 방광 속의 소변을 더 많이 유지시키는 방법을 익힙니다. 방광 조절에 문제가 있을 경우 의사나 요실금 상담 간호사 혹은 요실금 물리치료사를 만나보십시오. 문제에 대해 아무런 조치도 취하지 않으면 악화될 수도 있습니다.

### 방광 훈련 프로그램의 내용은?

방광 일지를 계속 기록하도록 요청 받을 수도 있습니다. 최소한 3일 동안 일지를 기록해야 합니다. 이를 통해 하루 동안 방광의 활동이 어떠한 지를 기록하게 됩니다.

방광 일지는 아래 사항을 - 기록합니다.

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

방광 일지는 아래와 같을 수도 있습니다.

시간	소변 양	긴급함을 느낀 정도?
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

### 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.





### 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.

Like this:

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

### 긴급함의 정도를 어떻게 측정하는가?

이 차트는 긴급함의 느낌을 설명하는 번호를 묘사합니다.

0	긴급함을 느끼지 않음	방광을 비워야 함을 느끼지 않음. 다른 이유로 방광을 비웠음.
1	약한 긴급함	필요한 시간만큼 참을 수 있었음. 요실금의 두려움이 없었음.
2	적당한 긴급함	짧은 시간 동안 참을 수 있었음. 요실금의 두려움이 없었음.
3	강렬한 긴급함	참을 수 없었음. 화장실에 급히 가야 했음. 요실금의 두려움이 있었음.
4	급박한 요실금	화장실에 도착하기 전에 요실금을 했음.

### 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.

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

이를 통해 요실금 양을 나타냅니다. 1g은 1ml와 동일합니다.

측정 예:

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

### 방광 훈련 프로그램을 돕는 사람은 누구인가?

의사나 요실금 상담 간호사 혹은 요실금 물리치료사가 최상의 결과를 얻어낼 수 있습니다. 이들이 여러분에게 적합한 프로그램을 찾아 줄 것입니다.

이러한 요실금 의료 전문가들 중 일부는 개인 클리닉에서 일하기도 합니다. 혹은 지역사회 의료 서비스의 클리닉에서 업무를 볼 수도 있습니다. 또한 공립 병원 클리닉에서 일하는 의료인도 있습니다. 전국 요실금 헬프라인 (National Continence Helpline) 1800 33 00 66 을 통해 지역 요실금 클리닉을 찾는데 도움을 받을 수 있습니다.

### 얼마나 시간이 소요되는가?

대부분의 방광 훈련 프로그램은 약 3개월이 걸립니다. 담당 요실금 상담 간호사 혹은 요실금 물리치료사와 정기적인 만남을 가져야 될 수도 있습니다. 이들은 좀더 오래 소변을 유지하는 방법들을 가르쳐 드릴 것입니다. 이는 여러분이 방광에 소변을 좀더 많이 유지할 수 있음을 의미합니다.

### 해당 프로그램에서 배우게 될 몇 가지 유용한 것들

#### 골반저 근육 훈련

요실금 물리치료사 혹은 요실금 상담 간호사는 골반저 근육을 이용하는 방법을 알려 줄 것입니다. 이 근육은 방광과 요도를 지탱합니다. 요도는 소변을 방광에서 외부로 운반하는 관입니다. 강한 골반저 근육은 소변을 보고 싶은 강한 긴급함을 참아 내는데 도움이 됩니다. 이를 통해 화장실에 도착할 때까지 소변을 참을 수 있게 해 줍니다.

#### 좋은 방광 습관

의사가 달리 언급하지 않는 한 하루에 1.5 – 2 리터의 수분을 섭취하는 것이 정상입니다. 이렇게 함으로써 방광은 더 많은 소변을 유지하기 위해 팽창하는 것을 서서히 배우게 됩니다. 여러분은 매일 수분 섭취 양을 기록해야 합니다. 이렇게 하기 위해 사용하는 컵이나 머그잔의 용량을 알아야 합니다. 컵은 120에서 180ml 정도이고 머그잔의 용량은 280에서 300ml 혹은 그 이상이 될 수 있습니다.





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.

탄산 음료나 카페인 음료를 피하십시오. 이는 방광을 불편하게 하고 소변을 유지하기 어렵게 할 수 있습니다. 초콜렛, 차 및 커피에 카페인이 있습니다. 콜라와 스포츠 음료에는 카페인이 더 많습니다. 이러한 음료를 피하는 것이 최상입니다.

방광이 불편해지지 않기 위해서는 어떠한 음료를 선택해야 되는 지를 배우게 될 것입니다.

### 좋은 대변 습관

또한 변비와 대변을 보기 위해 억지로 힘을 주는 것이 어떻게 골반저 근육을 늘어지게 하는 지를 배우게 될 것입니다. 변비는 방광 조절 기능을 불량하게 하므로 이를 피해야 합니다. 매일 최소한 과일 두 조각과 채소 5 서브를 섭취하십시오. 섬유질이 많은 빵도 섭취하십시오.

### 차질이 있을 것인가?

방광 조절에 있어 매일 매일의 사소한 변화에 대해서 걱정하지 마십시오. 이는 정상입니다. 방광 훈련 프로그램에 있는 사람은 누구에게도 차질이 발생할 수 있으며 그러한 때는 증세가 악화되어 보일 수도 있습니다. 이는 여러분이 아래 사항에 해당될 때 발생할 수도 있습니다.

- 방광염이 있음 (즉시 의사를 보십시오).
- 피곤하거나 무기력함.
- 걱정이 되거나 스트레스를 받음.
- 날씨가 습하거나 바람이 불거나 추움.
- 몸이 아픔 (감기 혹은 -독감).
- 여성의 경우 생리중일 때.

차질이 발생하더라도 낙심하지 마십시오. 긍정적인 마음으로 계속 시도하십시오.





### 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.

### 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 요금에 따라 요금이 부과됩니다.

