



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? Rows include times from 6.30am to 2.30pm and corresponding amounts and urge levels.

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.

Овој информативен лист е наменет да им помогне на луѓето да се подготват за проверка на нивната способност за контролирање на мочниот меур.

Проверката на способноста за контролирање на мочниот меур опфаќа неколку прашања и рачна проверка од страна на лекар или на обучен здравствен работник. Проверката ќе помогне да се открие ако имате некакви проблеми со контролирањето на мочниот меур и да се утврдат причините за тие проблеми. Таа исто така може да помогне да се испланира најдобриот начин за да се совладаат тие проблеми. Проверката на контролата на мочниот меур е безболна.

КОИ СЕ ВАШИТЕ МОЖНОСТИ ЗА ИЗБОР?

Секој човек има право на приватна и лична проверка. Вашите потреби и желби треба да се почитуваат. Луѓето, исто така, имаат право да кажат "не" за проверка или за било која друга неѓа. Изборот што го имате може да вклучува:

- може да претпочитате маж или жена да ја направи вашата проверка. Прашајте за тоа кога ќе ја договорате вашата проверка.
- може толкувач да ви биде на располагање. Толкувачот може да биде маж или жена, ако сакате. Проверете кај вашата здравствена установа.
- со вас може да присуствува член на семејството или пријател. Ова може да помогне да се чувствувате подобро при проверката.

ШТО ТРЕБА ДА СТОРИТЕ ПРЕД ПРОВЕРКАТА?

Може да ви побараат да водите дневник на мочниот меур. Пред проверката ќе треба да водите дневник за најмалку 3 дена. Со тоа ќе се следи како вашиот мочен меур работи во текот на денот.

Дневник на мочниот меур може да изгледа нешто како ова:

Table with 3 columns: Време, Ослободена количина, Колку силна беше потребата да одите? Rows include times from 06:30 to 14:30 and corresponding amounts and urge levels.

Дневникот на мочниот меур ќе го следи:

- времето кога ќе одите во тоалет.
- колку моч ќе ослободите во секое време.
- колку е силно чувството за потреба да го испразните секој пат.





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.

Како можам да ја измерам количината на испуштената моч?

Ставете некој сад (како што е пластична кутија за сладолед) во тоалетот. Седете на тоалетот и релаксирајте се со нозете на подот. Направете мала нужда во садот. Потоа претурете ја мочта во мензура за да се измери. Мажите може да предпочитаат да стојат и да мократ директно во мерната мензура.

Како можам да ја проценам итноста?

Оваа табела покажува како да се користи број за да се опише итноста што сте ја почувствувале.

0	Не итно	Не чувствував никаква потреба за празнење Отидов од други причини
1	Мала ургентност	Можев да го одложам колку што требаше Не се плашев дека ќе се намокрам.
2	Умерена ургентност	Можев да го одложам за кратко време Не се плашев дека ќе се намокрам.
3	Силна ургентност	Не можев да го одложам Морав да побрзам до тоалетот Се исплашив дека ќе се намокрам.
4	Незадржливост	Се намокрив пред да стигнам до тоалетот

Како да измерам со помош на подлошка за мерење на тежината(Pad Weight Test)?

Овој тест помага да пресметате колку моч неконтролирано испуштате во текот на неколку дена. За да се направи овој тест ќе ви треба некаква прецизна вага за мерење. Овој тест ќе го направите со тоа што:

- ќе ја измерите сувата подлошка во пластична кеса, пред да ја употребите подлошката,
- потоа со мерење на тежината на влажната подлошка во пластична кеса откако ќе ја носите, и
- одземајќи ја тежината на сувата подлошка од тежината на влажната подлошка.

Ова ќе покаже колку ви истекло бидејќи секој грам е еднаков на еден мл.





Like this:

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

Како на пример:

Влажна подлошка	400г.
Сува подлошка	150г.
Разлика во тежина	250г.
Износот на протек =	250мл.

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.

ШТО ЌЕ СЕ СЛУЧУВА ВО ТЕКОТ НА ПРОВЕРКАТА?

Во текот на проверката ќе ве прашаат како се храните, колку сте тешки, какво ви било здравјето порано и какво ви е здравјето сега. Може да ве прашаат:

- Каков е вашиот проток на урина?
- Колку пати во текот на ноќта се разбудувате од потребата да го испразните мочниот меур?
- Дали земате било какви лекови или витамини? Лековите може да направат големи разлики во начинот на кој работат мочниот меур и дебелото црево. Направете список на сите лекови што ги земате, а не само на оние што ви ги препишал лекарот. Запомнете ја дозата што ја земате и колку често ја земате. Кога ќе одите на проверка, не е лошо да ги земете со себе сите ваши лекарства.
- Колку алкохол или кафеин пиете? Ако пиете многу алкохол или пијалоци што содржат кафеин, како што се кафето и кола-пијалоците, тоа може да ви ја наруши работата на мочниот меур.
- Дали имате запек? Запек може да значи напрегање за да се отвори вашата утроба. Ова става голем товар врз карличните мускули. Напрегањето може да ги оштети карличните мускули. Запекот исто така може да го раздразни мочниот меур.
- Дали имате било какви незгоди со дебелото црево? Дали имате истек од анусот (задниот отвор)? Слаби мускули на дното од карлицата може да значи дека ќе пуштите проев или измет кога немате намера да го направите тоа.
- Дали вашиот проблем со мочниот меур влијае на вашиот сексуален живот на било кој начин?

Прашања само за жените:

- Дали имате деца? Бременоста и раѓањето на бебиња може да ја промени контролата на мочниот меур.
- Дали поминувате низ менопаузата? Хормоналните промени можат да ги влошат проблемите со мочниот меур.





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.

Некои од тестовите што може да се употребат за проверка на контролата на мочниот меур, вклучуваат:

- физичка проверка (ако се сложите со тоа).
- Може да биде земен примерок од мочката заради испитување.
- Може да се изврши испитување на крвта заради проблеми со шеќерна болест или со простатата.
- рентген или ултра звук.
- Уродинамичното испитување е специјално испитување што покажува како работи вашиот мочен меур.

Запомнете

Без оглед на тоа каков вид на испитување ќе побараат да ви биде извршено, може да прашате:

- Кој ќе го изврши испитувањето?
- Како ќе биде извршено испитувањето?
- Како ќе помогне тоа испитување?

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Не сте сами. Со правилно лекување, лоша контрола на мочниот меур и дебелото црево може да се излечи или подобро да се управува. Ако не направите ништо, состојбата може да ви се влоши.

Телефонирајте на стручните советници на National Continence Helpline бесплатно за:

- совети;
- ресурси; и
- информации за локалните услуги

1800 33 00 66 *
(08:00 наутро -08:00 попладне од понеделник до петок по австралијско источно стандардно време (AEST))

За да организирате толкувач преку Телефонската преведувачка служба (TIS), јавете се на 13 14 50 од понеделник до петок и побарајте го National Continence Helpline. Информации на други јазици исто така се достапни на continence.org.au/other-languages

За повеќе информации:

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

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат по соодветните тарифи.

