



Many women leak urine or wet themselves when they cough, sneeze or exercise (this is called stress incontinence). While there are many treatments to try first, some women need to have surgery for this problem.

WHAT CAUSES BLADDER CONTROL PROBLEMS?

Bladder control problems are mainly caused by damage to pelvic floor muscles and the tissues that support them.

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock around the bladder and vagina from the tailbone at the back to the pubic bone in front. The pelvic floor muscles do a number of things, such as:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.

You can find out more about the pelvic floor muscles in the leaflet "One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves". Bladder control problems can start when the pelvic floor muscles are made weaker by:

- not keeping the muscles active;
- being pregnant and giving birth;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough or asthma); or
- growing older.

HOW CAN BLADDER CONTROL PROBLEMS BE TREATED?

The good news is that most women can control their bladder better by making their pelvic floor muscles stronger through training. The leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women" tells you how. Your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor will also be able to help.

Многу жени не сакајќи пуштаат малку мочка или сосем се измокруваат кога кашлаат, киваат или вежбаат (тоа се нарекува неспособност **да се контролира мочниот меур при напрегање**). Иако има многу други начини на лекување што треба прво да се пробаат, кај некои жени е потребно да се изврши операција заради овој проблем.

ШТО ГИ ПРЕДИЗВИКУВА ПРОБЛЕМИТЕ СО КОНТРОЛИРАЊЕТО НА МОЧНИОТ МЕУР

Проблемите со контролирањето на мочниот меур главно се предизвикани од оштетување на мускулите во долниот дел на карлицата и од ткивата што ги поткрепуваат.

Долниот дел на карлицата е сочинет од слоеви од мускули и од други ткива. Тие слоеви се растегнуваат како лупка од опашката одзади, до срамната коска одспреди. Мускулите во долниот дел на карлицата вршат разни функции, на пример:

- помагаат да се затворат мочниот меур, вагината (предниот отвор), и дебелото црево (задниот отвор); и
- помагаат мочниот меур, матката (утробата) и дебелото црево да се задржат на своите места.

Повеќе за мускулите во долниот дел на карлицата може да дознаете од информативниот лист „Секоја трета жена која некогаш родила дете се измокрува не сакајќи“. Проблемите со контролирањето на мочниот меур може да почнат кога мускулите во долниот дел на карлицата ќе ослабат поради:

- неактивност на тие мускули;
- бременост и породување;
- запек;
- прекумерна телесна тежина;
- кревање тежок товар;
- кашлица што трае долго време (на пример, пушачка кашлица или астма); или
- стареење.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ОТСТРАНАТ ИЛИ НАМАЛАТ ПРОБЛЕМИТЕ СО КОНТРОЛИРАЊЕТО НА МОЧНИОТ МЕУР?

Добрата вест е дека повеќето жени можат подобро да го контролираат својот мочен меур со тоа што преку вежбање ќе ги зацврстат мускулите во долниот дел на својата карлица. Информативниот лист „Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за жени“ ќе ви каже како да го сторите тоа. Вашиот лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на мочниот меур исто така ќе можат да помогнат.





WHEN IS SURGERY NEEDED?

For a small number of women the more simple methods can fail to help with bladder control, and leaking urine can make day to day life difficult. In these cases surgery may be needed. Surgery should never be a first choice. All surgery has risks. You must discuss these risks with your surgeon.

WHAT SHOULD YOU ASK YOUR SURGEON?

Before agreeing to surgery, you should talk about it fully with your surgeon. Make a list of questions that you want to ask. These could cover:

- why this type of surgery has been chosen for you;
- how well will it work;
- what are the details of the surgery;
- what are the problems that could occur, both short and long term;
- what sort of scar will be left, what sort of pain will you have;
- how much time off work will you need to take;
- how much will it cost; and
- how long will the effects last?

КОГА Е ПОТРЕБНА ОПЕРАЦИЈА?

Кај мал број жени поедноставните начини може да не успеат да им помогнат да го контролираат мочниот меур, а ненамерното пуштање мочка може да го направи секојдневниот живот тежок. Во таквите случаи може да биде потребна операција. Операцијата никогаш не треба да биде првиот избор. Секоја операција носи со себе опасности. Мора да поразговарате за тие опасности со вашиот хирург.

ШТО ТРЕБА ДА ГО ПРАШАТЕ ВАШИОТ ХИРУРГ?

Пред да се согласите да ве оперираат, треба да поразговарате за се со вашиот лекар. Направете список со прашања што сакате да ги поставите. Тие би можеле да бидат:

- зошто тој вид на операција бил одбран во вашиот случај;
- колку добро ќе функционира;
- подробен опис на операцијата;
- кои проблеми може да настанат, како краткорочно, така и долгорочно;
- каква лузна ќе остане, каква болка ќе претрпите;
- колку долго отсуство од работа ќе треба да земете;
- колку ќе чини; и
- колку долго ќе трае дејството?



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.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговора на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по потреба. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.