



## 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.

## ШТО Е ПРЕМНОГУ АКТИВЕН МОЧЕН МЕУР?

Мочниот меур е мускул кој што се стега за да го испразните мочниот меур, кога е полн и вие сте подготвени да го испразните. Премногу активен мочен меур значи дека мочниот меур се стега пред да биде полн. Понекогаш тој може да се стегне и кога не сте подготвени. Можно е да одите во тоалет често и може да се случи да не можете да издржите додека не стигнете таму. Понекогаш може да ви прокапе моч по патот до тоалетот.

## КОИ СЕ ПРИЧИНИТЕ ЗА ПРЕМНОГУ АКТИВЕН МОЧЕН МЕУР?

Слаба контрола на мочниот меур може да биде поради здравствени проблеми, како што се:

- мозочен удар.
- зголемена простата.
- Паркинсонова болест.

Премногу активен мочен меур може да се должи на лошите навики на мочниот меур во текот на долг период.

Кај некои луѓе причината е непозната.

## КОИ СЕ НОРМАЛНИ НАВИКИ НА МОЧНИОТ МЕУР?

Нормално е да:

- го испразните мочниот меур кога ќе станете од кревет наутро.
- го испразните мочниот меур 4-6 пати во текот на денот.
- го испразните мочниот меур пред да одите во кревет навечер.

Здрав мочен меур додржува околу 1,5 до 2 чаши на моч. Ова е еднакво на 300 – 400мл. Вашиот мочен меур може толку да додржи преку ден. Преку ноќ може да додржи повеќе пред да почувствувате потреба да одите по мала нужда.

Ова однесување може да се промени кај постарите луѓе. Постарите луѓе може да прават повеќе урина во текот на ноќта. Ова значи дека тие ќе треба почесто да одат на мочање во текот на ноќта, отколку во текот на денот.





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:

Table with 3 columns: Time, Amount passed, How strong was the urge to go? (Example data: 6.30am, 250mls, 4)

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.

ШТО Е ВЕЖБАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР?

Целта на вежбањето е да се подобрат симптомите на премногу активен мочен меур. Вежбањето на мочниот меур ве учи како да одржите повеќе моч во мочниот меур без чувство на итност. Посетете го вашиот лекар, медицинска сестра-советник за нужда или физиотерапевт ако имате проблеми со контрола на мочниот меур. Тие би можеле да ви започнат програма за вежбање на мочниот меур. Ако не направите ништо за вашиот проблем, тој може да се влоши.

ОД ШТО СЕ СОСТОИ ПРОГРАМАТА ЗА ВЕЖБАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР?

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

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.

Дневник на мочниот меур може да изгледа нешто како ова:

Table with 3 columns: Време, Ослободена количина, Колку силна беше потребата да одите? (Example data: 06:30, 250ML, 4)

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.





## 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.

## 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.

Како на пример:

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





## 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.

## КОЈ МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНЕ ВО ВАШАТА ПРОГРАМА ЗА ВЕЖБАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР?

Најдобар резултат ќе ви овозможат лекар, медицинска сестра- советник за нужда или физиотерапевт за нужда. Тие ќе ви разработат програма што ќе ви одговара.

Некои од овие здравствени работници за нужда може да бидат во клиника со приватна пракса. Други пак работат во клиника во вашата локална здравствена служба. Тие, исто така, работат и во јавните клиника во болниците. Националниот Continence Helpline 1800 33 00 66 може да ви помогне да најдете локална клиника за нужда.

## КОЛКУ ДОЛГО ЌЕ ПОТРАЕ?

Повеќето програми за вежбање на мочниот меур траат околу 3 месеци. Може да имате редовни состаноци со вашата сестра советник за нужда или физиотерапевт за нужда. Тие ќе ве научат како да се воздржувате за подолго време. Ова значи дека ќе можете да држите повеќе моч во мочниот меур.

## НЕКОИ КОРИСНИ РАБОТИ ШТО ЌЕ ГИ НАУЧИТЕ ОД ПРОГРАМАТА

### Вежбање на карличните мускули

Физиотерапевтот за нужда или медицинската сестра-советник ќе ве научи како да ги користите вашите карлични мускули. Овие мускули го поддржуваат мочниот меур и мочниот канал. Мочниот канал е цевка која ја изнесува мочта надвор од мочниот меур. Силните карличните мускули помагаат да се одложи силната потреба да одите по мала нужда. Ова ќе ви помогне да издржите додека не стигнете до тоалет.

### Добри навики на мочниот меур

Нормално е да се конзумираат помеѓу 1,5-2 литри течност дневно освен ако лекарот вели дека тоа не е во ред. На овој начин вашиот мочен меур полека ќе се научи да се оптегнува за да задржи повеќе моч. Вие треба да пратите колку пиете секој ден. За да го направите ова ќе треба да се знае колку собира вашата чаша или шолја. Чашите можат да собираат од 120 до 180мл додека пак шолјите може да соберат од 280-300мл или повеќе.





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.

Избегнувајте пиење на газирани пијалоци или пијалоци со кафеин. Овие пијалоци може да го раздразат мочниот меур и да ви отежнат да издржите. Кафеин има во чоколадо, чај и кафе. Во кола и спортски пијалоци има повеќе кафеин. Затоа е најдобро да се избегнуваат овие пијалоци.

Ќе се научите да ги изберете пијалоците што нема да ви го вознемируваат мочниот меур.

## Добри навики на дебелото црево

Исто така, ќе научите како запекот и напрегањето да помине изметот може да ги истегнат карличните мускули. Избегнувајте запек, бидејќи ова, исто така, предизвикува слаба контрола на мочниот меур. Јадете најмалку 2 парчиња овошје и 5 порции зеленчук дневно. Јадете исто така леб со повеќе целулоза.

---

## ЌЕ ИМА ЛИ НЕУСПЕСИ?

---

Немојте да бидете загрижени од мали секојдневни промени во вашата контрола на мочниот меур. Тие се нормални. Некој што е во програма за вежбање на мочниот меур може да има неуспеси, кога вашите симптоми може да изгледаат полошо. Ова може да се случи кога:

- имате инфекција на мочниот меур (веднаш посетете го вашиот лекар).
- сте уморни или истоштени.
- сте загрижени или под стрес.
- времето е влажно, ветровито или студено.
- болни сте (како што се настинка или грип).
- вие сте жена во менструален циклус.

Ако се случат неуспеси не губете надеж. Останете позитивни и продолжете да се обидувате.





---

## 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.

---

## 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](http://continence.org.au/other-languages)

За повеќе информации:

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

\* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат по соодветните тарифи.