



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:

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

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.

این نشریه برای کمک به افرادی است که آماده معاینه کنترل مثانه می گردند.

معاینه کنترل مثانه شامل چند پرسش و یک معاینه بدنی است که توسط پزشک یا یک کارشناس آموزش دیده بهداشتی صورت می گیرد. این معاینه کمک می نماید هرگونه مشکل کنترل مثانه و علت آن شناسایی شود. همچنین، ممکن است بتوان طرحی برای بهترین راه مدیریت این مشکلات تدوین نمود. معاینه مثانه بدون درد است.

گزینه های شما کدامند؟

معاینه شخصی و محرمانه حق هر فردی است. نیازها و خواسته ها شما باید مورد توجه قرار گیرند. افراد همچنین حق دارند که به پیشنهاد معاینه شدن و یا هر نوع درمانی "نه" بگویند. ممکن است گزینه های پیش روی شما شامل موارد زیر باشد.

- ممکن است شما ترجیح دهید که معاینه شما توسط یک مرد و یا یک زن انجام گردد. این درخواست را هنگام گرفتن وقت مطرح کنید.
- ممکن است یک مترجم برای شما حاضر باشد. ممکن است که ترجیح دهید که مترجم شما یک مرد و یا یک زن باشد. این موضوع را با مرکز درمانی خود مطرح کنید.
- یکی از اعضای خانواده شما می تواند شما را همراهی کند. داشتن همراهی ممکن است به شما در زمان معاینه آرامش بیشتری بدهد.

پیش از انجام معاینه چه کار باید انجام دهید؟

ممکن است از شما بخواهند یک دفتر یادداشت (تقویم) در رابطه با کار مثانه نزد خود داشته باشید. لازم است تا حداقل سه روز پیش از روز معاینه دفترچه یادداشت را نگاه دارید. این دفتر یادداشت میزان کار مثانه را در طول روز نشان می دهد.

تقویم مخصوص مثانه چیزی شبیه به جدول زیر به نظر می رسد:

زمان	میزان دفع	حس اضطراب برای رفتن به دستشویی چقدر قوی بود؟
6:30 صبح	250 میلی لیتر	4
8:00 صبح	150 میلی لیتر	3
9:00 صبح	100 میلی لیتر	3
10:20 صبح	150 میلی لیتر	1
12:15 بعد از ظهر	100 میلی لیتر	1
12:25 بعد از ظهر	200 میلی لیتر	3
2:30 بعد از ظهر	200 میلی لیتر	3

دفتر یادداشت مخصوص کار مثانه در رابطه با مسائل زیر مورد استفاده واقع می شود.

- زمانی که شما به دستشویی می روید.
- میزان ادراری که در هر بار دفع می کنید.
- میزان شدت اضطرابی که در تخلیه مثانه حس می کنید.





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.

چگونه میزان ادرار دفع شده را اندازه گیری کنم؟

یک ظرف (مانند یک ظرف بستنی) در توالت قرار دهید. اکنون در توالت بنشینید و با آرامش پاهای خود را روی کف زمین قرار دهید. ادرار خود را در ظرف خالی کنید. بعد، ادرار را داخل پارچی برای اندازه گیری بریزید. مردان ممکن است بخواهند ادرار خود را مستقیماً در پارچ مخصوص اندازه گیری تخلیه کنند.

چگونه احساس اضطرار خود را مورد سنجش قرار دهیم؟

این جدول به شما نشان می دهد که چگونه برای توصیف حس اضطرار خود از یک عدد استفاده کنید؟

0	اضطراری وجود ندارد	احساس نیاز برای تخلیه نداشتیم. به دلایل دیگری تخلیه کردم.
1	اضطرار کم	می توانستم تا هر وقت بخواهم تخلیه را به تأخیر بیندازم. ترسی از خیس کردن خود نداشتیم.
2	اضطرار متوسط	می توانستم برای مدت کوتاهی تخلیه را به تأخیر بیندازم. ترسی از خیس کردن خود نداشتیم.
3	اضطرار شدید	نمی توانستم تخلیه را به تأخیر بیندازم. باید فوراً به دستشویی می رفتم. می ترسیدم که خود را خیس کنم.
4	عدم کنترل ادرار	قبل از رسیدن به دستشویی نشت ادرار داشتم.

چگونه میزان نشت ادرار را با استفاده از یک تست «وزن لایی (پوشک)» مورد اندازه گیری قرار دهید؟

این آزمایش به اندازه گیری میزان نشت ادرار در طی چند روز کمک می کند. برای انجام این تست شما نیاز به مقیاس هایی دقیق برای توزین دارید. شما این تست را به روش زیر انجام می دهید:

- وزن کردن یک پوشک خشک در یک کیسه پلاستیکی قبل از این که آن را بپوشید
- بعد توزین پوشک خیس شده در یک کیسه پلاستیکی بعد از این که آنرا بپوشیدید
- محاسبه اختلاف وزن پوشک در دو حالت فوق

این کار به شما نشان می دهد چه مقدار نشت ادرار داشته اید چون هر گرم برابر با یک میل می باشد.





Like this:

مانند روش محاسبه زیر:

Wet pad	400g.	400 گرم	پوشک خیس:
Dry pad	150g.	150 گرم	پوشک خشک:
Weight Difference	250g.	250 گرم	اختلاف وزن دو مورد:
Amount leaked =	250mls.	250 گرم	میزان نشت:

WHAT WILL HAPPEN DURING THE CHECK UP?

در زمان معاینه چه اتفاقی می افتد؟

During the check up, you will be asked about your diet, your weight, your past health and your health now. You may be asked:

در زمان معاینه از شما راجع به رژیم غذایی، وزن، سابقه پزشکی و وضعیت سلامتی فعلی شما پرسش می شود. از شما ممکن است بپرسند:

- 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?

- جریان ادرار شما چگونه است؟
- چند بار در طول شب به دلیل احساس نیاز به تخلیه مثانه خود از خواب بیدار می شوید.
- آیا دارو یا ویتامین مصرف می کنید؟ داروها ممکن است باعث تغییرات عمده ای در طرز کار مثانه و روده بشوند. فهرستی از همه داروهای مصرفی خود را تهیه کنید، نه تنها داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است. به دوز مصرفی خود و تکرار مصرف آن توجه داشته باشید. فکر خوبی هست که وقتی که برای معاینه می روید همه داروهای خود را به همراه داشته باید.
- چقدر الکل و کافئین مصرف می کنید؟ نوشیدن مقدار زیادی نوشابه های دارای الکل یا کافئین مانند قهوه و کولا ممکن است مثانه را مدر سازد.
- آیا شما دچار یبوست شده اید؟ یبوست می تواند به معنی آزردهی روده ها باشد. این حالت فشار زیادی را بر ماهیچه های کف لگن وارد می کند. آزردهی باعث صدمه به کف لگن می شود. همچنین یبوست باعث آزردهی مثانه می شود.
- آیا شما دچار صدمات روده ای شده اید؟ آیا از مقعد (راه دفع عقبی) تراوش دارید؟ ضعف عضلات می تواند منجر به دفع باده روده و یا علی رغم میل شما باشد.
- آیا مشکل مثانه شما به هرنحوی بر فعالیت جنسی شما تاثیر گذاشته است؟

Questions for women only:

پرسشهایی فقط برای بانوان

- 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.

- آیا شما دارای فرزند هستید؟ بارداری و فرزند داری می تواند باعث تغییر در کنترل مثانه می گردد.
- آیا شما رو به یائسگی هستید؟ تغییرات هورمونی می تواند مشکلات مثانه را بدتر کند.





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.

برخی از آزمایشهایی را که می توان برای معاینه کنترل مثانه انجام داد از این قرارند:

- معاینه بدنی (چنانچه موافق باشید)
- نمونه ادرار را ممکن است برای آزمایش بگیرند.
- برای دیابت (بیماری قند) یا مشکلات پروستات ممکن است آزمایش خون انجام شود.
- یک عکس رادیوگرافی و یا سونوگرافی
- تست پویایی ادرار Urodynamics test نوعی بررسی است که نشان می دهد مثانه چطور کار می کند.

یادتان باشد

صرفنظر از نوع آزمایشی که به عمل می آید، شما می توانید پیرامون موارد زیر پرسش نمایید:

- چه کسی این آزمایش را انجام خواهد داد؟
- چگونه این آزمایش انجام می شود؟
- این آزمایش چگونه به من کمک می کند؟

کمک بگیرید

شما تنها نیستید. ضعف در کنترل مثانه و روده را می توان درمان نمود و یا مدیریت کرد. اگر دست به کار نشوید ممکن است بدتر شود.

به مشاورین متخصص از طریق National Continence Helpline بطور رایگان برای موارد زیر زنگ بزنید:

- مشاوره
- منابع و
- اطلاعاتی درباره خدمات محلی

*1800 33 00 66

(8 صبح – 8 بعد از ظهر دوشنبه تا جمعه به وقت شرق استرالیا)

به منظور انجام هماهنگی لازم برای استفاده از یک مترجم از طریق خدمات ترجمه تلفنی (TIS) دوشنبه تا جمعه با شماره 13 14 50 تماس بگیرید و بخواهید تا ارتباط شما را با National Continence Helpline برقرار کنند. همچنین اطلاعاتی به زبانهای دیگر بر روی صفحه continence.org.au/other-languages موجود است.

برای اطلاعات بیشتر

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

* تماس از طریق موبایل بر اساس نرخ های مربوطه هزینه خواهد برد.

