



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.

Broszura ta ma za zadanie pomóc ludziom w przygotowaniu się do badania pracy pęcherza.

Badanie pracy pęcherza polega na zadaniu ci pewnych pytań i wykonaniu badań fizykalnych przez lekarza lub wyszkolonego pracownika zdrowia. Badanie to pomoże znaleźć problemy z kontrolą moczu oraz ich przyczyny. Może również pomóc ci zaplanować najlepszy sposób radzenia sobie z tymi problemami. Badanie pęcherza jest bezbolesne.

JAKI MASZ WYBÓR?

Każda osoba ma prawo do prywatnej i osobistej wizyty kontrolnej. Twoje potrzeby i życzenia powinny być uszanowane. Masz również prawo do odmowy wizyty kontrolnej lub jakiegokolwiek innej formy opieki medycznej. Możesz wybrać, między innymi:

- czy będzie Cię badać mężczyzna czy kobieta. Zapytaj o to podczas umawiania się na wizytę.
- możesz korzystać z pomocy tłumacza. Twoim tłumaczem może być mężczyzna lub kobieta, w zależności od Twoich preferencji. Zapytaj o to w swojej placówce służby zdrowia.
- możesz wziąć z sobą członka rodziny lub znajomego. To może sprawić, że będziesz czuć się lepiej podczas wizyty.

CO MUSISZ ZROBIĆ PRZED BADANIEM?

Możesz zostać poproszony o prowadzenie dzienniczka samokontroli. Powinieneś prowadzić dzienniczek samokontroli przez co najmniej 3 dni przed wizytą kontrolną. Pozwala on na prześledzenie, jak działa pęcherz przez cały dzień.

Dzienniczek samokontroli może wyglądać w następujący sposób:

Godzina	Oddana ilość moczu	Jak silna była potrzeba oddania moczu?
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

Dzienniczek samokontroli pozwala na monitorowanie:

- godzin, w których korzystasz z toalety.
- ilości moczu oddawanego za każdym razem.
- na ile silna za każdym razem jest potrzeba oddania moczu.





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.

Jak zmierzyć ilość oddanego moczu?

umieść pojemnik (na przykład, pudełko po lodach) w toalecie. Teraz usiądź na toalecie i zrelaksuj się, trzymając nogi na podłodze. Oddaj mocz do pojemnika. Następnie przelej mocz do pojemnika z miarką. Mężczyźni mogą oddać mocz w pozycji stojącej bezpośrednio do pojemnika z miarką.

Jak zmierzyć stopień odczuwanej potrzeby?

Ten wykres ilustruje, jak opisać stopień odczuwanej potrzeby za pomocą cyfr.

0	Brak pilnej potrzeby.	W ogóle nie odczuwałem potrzeby oddania moczu. Oddałem mocz z innych powodów.
1	Lekka potrzeba.	Mogłem odłożyć oddanie moczu na później, jak mi wygodnie. Nie bałem się, że nie utrzymam moczu.
2	Umiarkowana potrzeba.	Mogłem odłożyć wizytę w toalecie na później na krótko. Nie bałem się, że popuszczę.
3	Pilna potrzeba.	Nie mogłem tego odłożyć na później. Musiałem spieszyć się do toalety. Bałem się, że popuszczę.
4	Nietrzymanie moczu.	Popuściłem, zanim dotarłem do toalety.

Jak odmierzyć wyciek za pomocą testu wagi wkładki?

Test ten pomaga w ustaleniu, ile moczu popuszczasz w ciągu kilku dni. Aby przeprowadzić ten test, będzie potrzebna dokładna waga do ważenia. Test wykonuje się poprzez:

- zważenie suchej wkładki w plastikowej torebce przed jej założeniem,
- następnie zważenie mokrej wkładki w plastikowej torebce po jej zdjęciu, oraz
- odjęcie wagi suchej wkładki od wagi mokrej wkładki.

To pokaże Ci, ile popuściłaś, ponieważ każdy gram równy jest jednemu mililitrowi



Like this:

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

A zatem:

Mokra wkładka	400g.
Sucha wkładka	150g.
Różnica w wadze	250g.
Ilość, która wyciekła =	250mls.

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.

CO SIĘ BĘDZIE DZIAŁO W CZASIE BADANIA?

W czasie badania lekarz zapyta cię o twoją dietę, wagę, historię zdrowia i obecny stan zdrowia. Może cię zapytać:

- Jak oceniasz swój strumień moczu?
- Ile razy w nocy budzisz się z powodu potrzeby opróżnienia pęcherza?
- Czy bierzesz jakieś leki lub witaminy? Leki mogą powodować duże zmiany w sposobie, w jaki pracują jelita i pęcherz. Zrób listę wszystkich leków, jakie bierzesz, nie tylko przepisanych przez lekarza. Notuj dawkę i częstotliwość w jakiej bierzesz leki. Dobrze jest zabrać ze sobą wszystkie swoje leki na wizytę sprawdzającą.
- Ile pijesz alkoholu lub kofeiny? Picie dużej ilości napoi zawierających alkohol lub kofeinę, takich jak kawa i kola, mogą rozregulować pęcherz.
- Czy miewasz zaparcia? Zaparcie może być związane z wysiłkiem wkładanym w celu oddania stolca. Wysiłek ten stanowi duże obciążenie dla mięśni dna miednicy. Napinanie może spowodować uszkodzenie mięśni dna miednicy. Zaparcie może również zaburzyć czynność pęcherza.
- Czy zdarza Ci się popuszczać stolec? Czy miewasz wycieki z odbytu? Słabe mięśnie dna miednicy mogą powodować niekontrolowane oddawanie gazów lub ruchy jelit.
- Czy problem z pęcherzem wpływa w jakikolwiek sposób na Twoje życie seksualne?

Pytania tylko do kobiet:

- Czy masz dzieci? Cięża i posiadanie dzieci może wpływać na kontrolę nad pęcherzem.
- Czy przechodzisz menopauzę? Zmiany hormonalne mogą pogłębić problemy z pęcherzem.





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.

Niektóre z badań, które mogą być wykonane w celu kontroli czynności pęcherza, obejmują:

- badanie fizykalne (jeśli wyrazisz na nie zgodę).
- Może zostać pobrana próbka moczu do zbadania.
- Przy problemach cukrzycy i prostaty, mogą zostać wykonane badania krwi.
- badanie RTG lub USG.
- Hydrodynamika moczu, to specjalny test dla pokazania, jak pracuje twój pęcherz.

Pamiętaj

Bez względu na to, o jakiego rodzaju test zostaniesz poproszony, możesz zapytać:

- Kto go wykona?
- Jak zostanie wykonany?
- Na ile to pomoże?

POSZUKAJ POMOCY

Nie jesteś sam. Słabą kontrolę pęcherza i jelit można wyleczyć lub lepiej sobie z nią radzić przy odpowiednim leczeniu. Jeśli nic nie zrobisz, stan może się jeszcze pogorszyć.

Zadzwoń do doradców na National Continence Helpline w celu uzyskania darmowych:

- porad;
- zasobów; i
- informacji o usługach lokalnych

1800 33 00 66 *
(8:00 – 20:00 od poniedziałku do piątku AEST)

Aby zamówić tłumacza poprzez Telefoniczny Serwis Tłumaczy (TIS), zadzwoń na 13 14 50 od poniedziałku do piątku i poproś o National Continence Helpline. Informacje w innych językach są również dostępne na stronie continence.org.au/other-languages

Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, odwiedź strony:

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

* Koszt połączenia z telefonów komórkowych – według stawek operatora.

