



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.

CO TO JEST ZESPÓŁ NADWRAŻLIWEGO PĘCHERZA?

Pęcherz jest mięśniem, który kurczy się, aby się opróżnić – wtedy, gdy jest pełen i gdy wydaje ci się, że musisz. Nadwrażliwość pęcherza oznacza, że pęcherz kurczy się, zanim się wypełni. Czasem pęcherz może kurczyć się, gdy nie wiesz jeszcze, że masz potrzebę. Możesz być zmuszony, by często chodzić do toalety i możesz mieć trudności z utrzymaniem moczu, zanim do niej dotrzesz. Czasami możesz też popuścić w drodze do toalety.

CO POWODUJE ZESPÓŁ PĘCHERZA NADWRAŻLIWEGO?

Słaba kontrola pęcherza moczowego może być wywołana problemami zdrowotnymi, takimi jak:

- udar mózgu.
- powiększony gruczoł prostaty.
- choroba Parkinsona.

Nadwrażliwość pęcherza może być spowodowana złymi nawykami związanymi z pęcherzem, praktykowanymi przez długi okres.

W przypadku niektórych osób, przyczyna jest nieznana.

JAKIE SĄ NORMALNE NAWYKI ZWIĄZANE Z PĘCHERZEM?

Normalnym jest, gdy:

- opróżniasz pęcherz rano, gdy wstajesz z łóżka.
- opróżniasz pęcherz ok. 4 do 6 razy w ciągu dnia.
- opróżniasz pęcherz przed położeniem się spać w nocy.

W ciągu dnia, zdrowy pęcherz mieści około 1.5 do 2 filiżanek moczu, czyli równowartość 300–400 ml. W nocy natomiast jest w stanie pomieścić więcej, zanim poczujesz potrzebę oddania moczu.

Ta prawidłowość może zmienić się w przypadku osób starszych. Starsi ludzie mogą produkować więcej moczu w nocy. Oznacza to, że mogą oddawać więcej moczu w nocy, niż w ciągu dnia.





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:

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

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.

NA CZYM POLEGA ĆWICZENIE PĘCHERZA?

Celem ćwiczenia jest poprawa objawów zespołu pęcherza nadwrażliwego. Ćwiczenie pęcherza uczy, jak utrzymać więcej moczu w pęcherzu bez poczucia pilnej potrzeby skorzystania z toalety. Jeśli masz problemy z kontrolą pęcherza, odwiedź swojego lekarza, pielęgniarkę lub fizjoterapeutę specjalizujących się w zagadnieniach trzymania moczu. Oni zapiszą Cię na program ćwiczenia pęcherza. Jeśli nic nie zrobisz z tym problemem, może się on pogorszyć.

CO ZAWIERA PROGRAM ĆWICZENIA PĘCHERZA?

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

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.

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

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.



**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.

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. Musiłem spieścić się do toalety. Bałem się, że popuszczę.
4	Nietrzymanie moczu.	Popuściłam, zanim dotarłam 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.

A zatem:

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





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.

KTO MOŻE POMÓC W PROGRAMIE TRENINGU PĘCHERZA?

Lekarz, pielęgniarka lub doradca specjalizujący się w zagadnieniach trzymania moczu mogą pomóc Ci uzyskać najlepsze wyniki. Opracują program dostosowany do Twoich potrzeb.

Niektórzy lekarze - specjaliści w zagadnieniach urologicznych mogą mieć praktykę prywatną. Inni pracują w przychodniach i innych lokalnych placówkach służby zdrowia. Tacy specjaliści pracują również w publicznych przychodniach przyszpitalnych. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 może Ci pomóc w znalezieniu lokalnej przychodni urologicznej.

JAK DŁUGO TRWA PROGRAM?

Większość programów ćwiczenia pęcherza trwa około 3 miesięcy. W tym czasie odbywasz regularne spotkania z pielęgniarką lub fizjoterapeutą specjalizującymi się w zagadnieniach trzymania moczu. Oni nauczą Cię sposobów utrzymywania moczu przez dłuższy okres. To oznacza, że będziesz umiał utrzymać więcej moczu w pęcherzu.

POMOCNE INFORMACJE, KTÓRYCH DOWIESZ SIĘ Z PROGRAMU

Ćwiczenie mięśni dna miednicy

Fizjoterapeuta lub pielęgniarka specjalizujący się w zagadnieniach trzymania moczu nauczą Cię, jak używać mięśni dna miednicy. Mięśnie te podtrzymują pęcherz i cewkę moczową. Cewka moczowa jest przewodem, który przenosi mocz z pęcherza moczowego na zewnątrz. Silne mięśnie dna miednicy pomagają powstrzymać silną potrzebę oddania moczu. To pomoże Ci utrzymać mocz do czasu, gdy dotrzesz do toalety.

Dobre nawyki związane z pracą pęcherza

Zwykle pijemy od 1,5 do 2 litrów płynów dziennie, chyba że lekarz wyraźnie tego zabroni. W ten sposób pęcherz powoli nauczy się rozciągać się i utrzymywać większe ilości moczu. Musisz monitorować ilość płynów, jaką pijesz każdego dnia. Aby to zrobić, musisz wiedzieć, jaką pojemność posiada Twoja filiżanka lub kubek. Filiżanki mają pojemność od 120 do 180ml, natomiast kubki mogą pomieścić od 280 do 300ml lub więcej płynu.





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.

Należy unikać picia napojów gazowanych i napojów z zawartością kofeiny. Mogą one zaburzać czynność pęcherza i utrudnić utrzymanie moczu. Kofeinę zawiera czekolada, herbata i kawa. Kofeina jest też w Coca-coli i napojach dla sportowców. Najlepiej jest unikać picia tych napojów.

Dowiesz się, które napoje wybrać tak, by nie zaburzać czynności pęcherza.

Dobre nawyki związane z pracą jelit

Dowiesz się również, w jaki sposób zaparcie i wysiłek przy wypróżnianiu może rozciągnąć mięśnie dna miednicy. Unikaj zaparc, gdyż one również powodują słabą kontrolę nad pęcherzem. Jedz co najmniej 2 porcje owoców i 5 porcji warzyw dziennie. Jedz też chleb o wysokiej zawartości błonnika.

CZY MOGĄ ZDARZYĆ SIĘ NAWROTY?

Nie martw się, że codziennymi zmianami w kontroli pęcherza. To normalne. Podczas programu treningu pęcherza, takie nawroty może mieć każdy, a objawy mogą wydawać się wręcz gorsze. Może się to zdarzyć, gdy:

- masz infekcję pęcherza moczowego (niezwłocznie zasięgnij porady lekarza).
- jesteś zmęczony lub wyczerpany.
- jesteś zmartwiony lub zestresowany.
- pogoda jest mokra, wietrzna i zimna.
- jesteś chory (np. przeziębienie lub grypa).
- masz menstruację.

Jeśli nastąpił nawrót, nie załamuj się. Myśl pozytywnie i próbuj dalej.



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.

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.