



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:

Table with 3 columns: Time, Amount passed, How strong was the urge to go? Rows include times from 6.30am to 2.30pm and amounts like 250mls, 150mls, 100mls.

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.

Сврха ове брошуре је да помогне особама да се припреме за преглед да се установи како контролишу бешику.

Преглед бешике се састоји од неколико питања и физичког прегледа од стране лекара или обученог здравственог радника. Преглед ће помоћи да се установи да ли имате проблема са контролисањем бешике и који су узроци тога. Преглед такође може да помогне да се испланира најбољи начин да савладате те проблеме. Преглед рада бешике је безболан.

КОЈИ СУ ВАШИ ИЗБОРИ?

Свака особа има право на поверљив и приватан преглед. Треба да се поштују ваше потребе и жеље. Особе такође имају право да кажу 'не' ако не желе преглед или другу врсту неге. Избор који имате:

- можда желите да контролу изврши мушкарац или жена. Затражите то приликом заказивања.
- може да вам стоји на располагању тумач. Тумач може да буде мушкарац или жена, ако желите. Проверите код своје здравствене службе.
- можете са собом да поведете члана породице или пријатеља. То вам може помоћи да се боље осећати кад је у питању преглед.

ШТА ТРЕБА ДА УРАДИТЕ ПРЕ ПРЕГЛЕДА?

Можда ће вас замолити да водите дневник мокрења. Треба да водите дневник најмање 3 дана пре заказаног прегледа. Тако пратите рад бешике током дана.

Дневник мокрења изгледа отприлике овако:

Table with 3 columns: Време, Количина измочреног урина, Колико је био јак нагон за мокрењем? Rows include times from 6:30 h to 14:30 h and amounts like 250ml, 150ml, 100ml.

Путем дневника мокрења прати се:

- време кад идете у тоалет.
- количина урина који измочрите сваки пут.
- јачина нагона за мокрењем који сте осетили сваки пут.





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.

Како могу да измерим количину измочреног урина?

Ставите посуду (нпр. посуду од сладоледа) у тоалет. Седите на шољу и опустите се, са ногама на поду. Измокрите се у посуду. Потом преспите мокраћу у посуду за мерење. Мушкарци могу да стоје и да мокре директно у посуду за мерење.

Како могу да измерим јачину нагона за мокрењем?

Ова табела показује како бројком да прикажете нагон за мокрењем који сте осетили.

0	Не осећа се никакав нагон.	Не осећам потребу да испразним бешику. Испразнио/ла сам бешику из других разлога.
1	Слаб нагон.	Могу да одложим колико год треба. Не страхујем да ћу се помокрити.
2	Умерен нагон.	Могу да одложим на кратко време. Не страхујем да ћу се помокрити.
3	Јак нагон.	Нисам могао/ла да одложим. Морао/сам да журим у тоалет. Страховао/ла сам да ћу се помокрити.
4	Инконтиненција због неиздрживог нагона.	Помокрио/ла сам се пре него што сам стигао/ла до тоалета.

Како да измерим количину мокраће која исцури помоћу теста тежине улошка?

Овај тест помаже да се израчуна колико мокраће исцури у току неколико дана. Да бисте извели овај тест, треба вам тачна вага. Овај тест се ради тако што:

- измерите тежину сувог улошка у пластичној врећи пре него што ставите уложак,
- потом измерите тежину мокрог улошка у пластичној врећи након употребе, и
- одузмете тежину сувог улошка од тежине мокрог улошка.

Ово ће показати колико мокраће вам је исцурело, јер један грам је једнак једном милилитру.





Like this:

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

Овако:

Мокар уложак	400g
Сув уложак	150g
Разлика у тежини	250g
Количина која је исцурела =	250ml

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.

ШТА ЋЕ СЕ ДЕСИТИ ТОКОМ ПРЕГЛЕДА?

Током прегледа питаће вас о вашој дијети, колико имате килограма, о здравственом стању у прошлости и сада. Можда ће вас питати:

- Какав вам је мокраћни млаз?
- Колико се пута будите ноћу због потребе да испразните бешику?
- Да ли узимате неке лекове или витамине? Лекови могу да изазову значајне промене у функционисању бешике и црева. Направите списак свих лекова које узимате, и не само оних које вам је лекар преписао. Прибележите дозу коју узмете и колико често их узимате. Добра је идеја да кад идете на преглед, са собом понесете све своје лекове.
- Колико алкохола и кафеина конзумирате? Велике количине алкохола или кафеина који се налазе у напицима као што су кафа и кола сокови могу да поремете рад бешике.
- Да ли имате затвор? Затвор може да значи да се напињете како бисте испразнили црева. То је велико оптерећење за мишиће дна карлице. Напињање може да оштети мишиће дна карлице. Напињање такође може да узнемири бешику.
- Да ли вам се деси незгода кад је у питању столица? Да ли вам цури из чмара (ануса)? Слаби мишићи дна карлице могу да доведу до непланираног пуштања ветрова или пражњења црева.
- Да ли проблем бешике на било који начин утиче на ваш сексуални живот?

Питања само за жене:

- Да ли имате децу? Трудноћа и порођај могу да доведу до промене у контроли рада бешике.
- Да ли пролазите кроз менопаузу? Хормоналне промене могу да погоршају проблеме са бешиком.



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.

Ово су неки од тестова који могу да се изведу при прегледу контроле рада бешике:

- физички преглед (ако ви кажете да може).
- Узорак мокраће може да се узме за анализу.
- Анализа крви може да се уради за дијабетес или проблеме простате.
- рендгенско снимање или ултразвук.
- Уродинамски преглед је специјални тест који показује како функционише ваша бешика.

Не заборавите

без обзира на врсту теста/прегледа који треба да се уради, можете да питате:

- Ко ће обавити преглед?
- Како ће се обавити?
- Како ће то помоћи?

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Нисте сами. Слаба контрола рада бешике и црева може да се излечи или боље контролише уз праву терапију. Ситуација може да се погорша ако ништа не предузмете.

Позовите стручне саветнике преко Националне линије за помоћ код континенције National Continence Helpline за бесплатан:

- савет;
- брошуре; и
- информације о месним службама

1800 33 00 66 *
(8–20h од понедељка до петка по аустралијском источном стандардном времену-AEST)

За помоћ тумача преко Службе за телефонско превођење (TIS), позовите 13 14 50 од понедељка до петка и тражите National Continence Helpline-Националну линију за помоћ са континенцијом. Информације на другим језицима су доступне на страници continence.org.au/other-languages

За додатне информације:

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

* Позиви са мобилних телефона наплаћују се по важећој тарифи.

