



Many women leak urine or wet themselves when they cough, sneeze or exercise (this is called **stress incontinence**). While there are many treatments to try first, some women need to have surgery for this problem.

WHAT CAUSES BLADDER CONTROL PROBLEMS?

Bladder control problems are mainly caused by damage to pelvic floor muscles and the tissues that support them.

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock around the bladder and vagina from the tailbone at the back to the pubic bone in front. The pelvic floor muscles do a number of things, such as:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.

You can find out more about the pelvic floor muscles in the leaflet "One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves". Bladder control problems can start when the pelvic floor muscles are made weaker by:

- not keeping the muscles active;
- being pregnant and giving birth;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough or asthma); or
- growing older.

HOW CAN BLADDER CONTROL PROBLEMS BE TREATED?

The good news is that most women can control their bladder better by making their pelvic floor muscles stronger through training. The leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women" tells you how. Your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor will also be able to help.

Многе жене испуштају мокраћу или неконтролисано мокре када кашљу, кијају или вежбају (то се зове **стресна инконтиненција**). Мада постоје многи третмани који могу прво да се пробају, неким женама је потребна операција за овај проблем.

ШТА ИЗАЗИВА ПРОБЛЕМЕ КОНТРОЛИСАЊА БЕШИКЕ?

Проблеми контролисања бешике углавном настају због оштећења мишића дна карлице и ткива које им пружа потпору.

Дно карлице се састоји од више слојева мишића и другог ткива. Ови слојеви се протежу као мрежа за лежање око бешике и вагине од тртичне кости која се налази позади до стидне кости која се налази напред. Мишићи дна карлице врше више функција, као што су:

- помажу да се затвори бешика, вагина и задње црево (ректум); и
- помажу да се бешика, материца и црева задрже у правилном положају.

О мишићима дна карлице можете сазнати више у брошури "Једна од три жене које су се порађале неконтролисано мокри" (One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves). Проблеми са контролисањем бешике могу да почну када мишићи дна карлице ослабе због:

- неактивности мишића;
- трудноће и порођаја;
- затвора;
- гојазности;
- подизања тешких предмета;
- кашљања које траје дуже време (као што је кашаљ особа које пуше или астма); или
- старења.

КАКО МОГУ ДА СЕ ЛЕЧЕ ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛИСАЊА БЕШИКЕ?

Добра вест је да ће већина жена моћи боље да контролише бешику ако ојача мишиће дна карлице вежбањем. Брошура "Вежбе за мишиће дна карлице – за жене" (Pelvic Floor Muscle Training for Women) ће вам објаснити како. Ваш лекар, физиотерапеут или медицинска сестра/ саветник за инконтиненцију ће такође моћи да вам помогну.





WHEN IS SURGERY NEEDED?

For a small number of women the more simple methods can fail to help with bladder control, and leaking urine can make day to day life difficult. In these cases surgery may be needed. Surgery should never be a first choice. All surgery has risks. You must discuss these risks with your surgeon.

WHAT SHOULD YOU ASK YOUR SURGEON?

Before agreeing to surgery, you should talk about it fully with your surgeon. Make a list of questions that you want to ask. These could cover:

- why this type of surgery has been chosen for you;
- how well will it work;
- what are the details of the surgery;
- what are the problems that could occur, both short and long term;
- what sort of scar will be left, what sort of pain will you have;
- how much time off work will you need to take;
- how much will it cost; and
- how long will the effects last?

КАДА ЈЕ ПОТРЕБНА ОПЕРАЦИЈА?

За мањи број жена, једноставнији начини лечења можда неће помоћи да се контролише бешика, а цурење мокраће може да отежа свакодневни живот. У овим случајевима можда ће бити потребно да се оперише. Операција никада не треба да буде први избор. Све операције носе са собом ризике. О тим ризицима морате да разговарате са хирургом.

ШТА ТРЕБА ДА ПИТАТЕ ХИРУРГА?

Пре него што пристанете на операцију, треба да разговарате са хирургом о свим детаљима. Направите списак питања која желите да му поставите. Питања могу да обухвате следеће:

- зашто је за вас одабрана ова врста операције;
- колико ће бити успешна;
- шта се тачно дешава у току операције;
- који проблеми могу да настану, и краткорочни и дугорочни;
- какав ожиљак ће остати и какве болове ћете имати;
- колико дуго ћете морати да изостанете са посла;
- колико ће операција коштати; и
- колико дуго ће трајати последице операције.



SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације;
- савете; и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводалац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.