



## 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.

## ШТА ЈЕ ХИПЕРАКТИВНА БЕШИКА?

Бешика је мишић који се грчи како би се испразнила бешика кад је пуна и кад сте спремни да је испразните. Хиперактивна бешика значи да вам се мишић бешике грчи пре него што је бешика пуна. Понекад може да се грчи кад нисте спремни. Можда често идете у тоалет и тешко вам је да издржите до тоалета. Понекад може да вам се деси да вам цури мокраћа на путу до тоалета.

## ШТА УЗРОКУЈЕ ХИПЕРАКТИВНУ БЕШИКУ?

Слаба контрола рада бешике може да буде последица здравствених проблема, као што су:

- мождани удар.
- увећана простата.
- Паркинсонова болест.

Хиперактивну бешику могу проузроковати и дугогодишње лоше навике пражњења бешике.

Код неких особа узрок је непознат.

## ШТА СЕ СМАТРА НОРМАЛНОМ НАВИКОМ ПРАЖЊЕЊА БЕШИКЕ?

Нормално је да:

- испразните бешику ујутру кад устанете из кревета.
- испразните бешику око 4 до 6 пута у току дана.
- испразните бешику увече пре одласка у кревет.

Здрава бешика садржи око 1,5 до 2 чаше мокраће. То је једнако 300 – 400 ml. Толико бешика задржи у току дана. Ноћу задржите више, пре него што осетите потребу да је испразните.

Овај образац може да се промени код старијих људи. Старији људи знају да производе више мокраће у току ноћи. То значи да можда више измокре преко ноћи него преко дана.



## 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.

## ШТА ЈЕ ВЕЖБАЊЕ БЕШИКЕ?

Циљ вежбања бешике је да доведе до побољшања симптома хиперактивне бешике. Вежбањем бешике учите како да задржите више мокраће у бешици, а да не осетите да морате хитно у тоалет. Ако имате проблем да контролишете рад бешике, посетите свог лекара, медицинску сестру-саветника за континенцију или физиотерапеута за континенцију. Уз њихову помоћ можете да почнете са програмом вежбања бешике. Ако ништа не предузмете, проблем може да се погорша.

## КАКО ИЗГЛЕДА ПРОГРАМ ВЕЖБАЊА БЕШИКЕ?

Можда ће вас замолити да водите дневник мокрења. Дневник треба да водите најмање 3 дана. Тако пратите рад бешике током дана.

Путем дневника мокрења прати се:

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

Дневник мокрења изгледа отприлике овако:

Време	Количина измокреног урина	Колико је био јак нагон за мокрењем?
6:30 h	250ml	4
8:00 h	150ml	3
9:00 h	100ml	3
10:20 h	150ml	1
12:15 h	100ml	1
13:25 h	200ml	3
14:30 h	200ml	3

## Како могу да измерим количину измокреног 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.



**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.

**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/ла 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 уложка?**

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

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

Овако:

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

## КО МОЖЕ ДА ВАМ ПОМОГНЕ СА ПРОГРАМОМ ВЕЖБАЊА БЕШИКЕ?

Лекар, медицинска сестра-саветник за континенцију или физиотерапеут за континенцију могу од вас да извуку најбоље резултате. Они ће саставити програм да одговара вашим потребама.

Неки од ових здравствених радика за континенцију раде у приватним клиникама. Други пак раде у клиникама у вашој месној здравственој служби. Такође их има и у државним болницама. Национална линија за помоћ са континенцијом 1800 33 00 66 може вам помоћи да пронађете клинику за континенцију близу вас.

## КОЛИКО ДУГО ТРАЈЕ ПРОГРАМ?

Већина програма за вежбање бешике траје око 3 месеца. Можда ћете се редовно састајати са медицинском сестром-саветником за континенцију или физиотерапеутом за континенцију. Они ће вас научити како да дуже задржите мокраћу. То значи да ћете моћи да задржите већу количину мокраће у бешици.

## НЕКЕ КОРИСНЕ СТВАРИ КОЈЕ ЋЕТЕ НАУЧИТИ У ТОКУ ПРОГРАМА

### Вежбање мишића дна карлице

Физиотерапеут за континенцију, односно медицинска сестра-саветник за континенцију ће вас научити како да користите мишиће дна карлице. Ти мишићи дају потпору бешици и мокраћном каналу. Мокраћни канал одводи мокраћу из бешике. Јаки мишићи дна карлице помажу да се задржи јак нагон за мокрењем. То ће вам помоћи да издржите док не стигнете до тоалета.

### Добре навике за добар рад бешике

Нормално је да се унесе између 1,5–2 литре течности дневно, осим ако вам лекар не каже другачије. На тај начин ће ваша бешика почети полако да се шири и да држи више мокраће. Биће потребно да водите евиденцију о количини течности коју попијете сваког дана. За тако нешто треба да знате запремину шоље или чаше. Чаше могу да имају запремину од 120 до 180 ml, док шоље могу да имају запремину од 280 до 300 ml или више.







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.

Избегавајте газирана пића и напитке који садрже кофеин. Они могу да поремете рад бешике и да вам буде теже да издржите. Нешто кофеина има у чоколади, чају и кафи. Више кофеина има у коли и спортским напицима. Најбоље је да таква пића избегавате.

Научићете која пића да пијете, како не бисте пореметили рад бешике.

### Добре навике за добар рад црева

Такође ћете научити како затвор и напрезање приликом вршења велике нужде могу да истегну мишиће дна карлице. Избегавајте затвор јер и то погоршава контролу рада бешике. Једите најмање 2 комада воћа и 5 порција поврћа дневно. Такође једите хлеб са високим садржајем влакана.

---

### ДА ЛИ МОЖЕ ДА СЕ НАЗАДУЈЕ?

---

Немојте да вас брине ако с времена на време приметите мање промене у способности контролисања бешике. То је нормална појава. Свако ко учествује у програму вежбања бешике може да назадује, кад вам се чини да су се симптоми погоршали. То може да се деси:

- кад имате упалу бешике (сместа идите код лекара).
- кад сте уморни или исцрпљени.
- кад сте забринуте или под стресом.
- кад је време влажно, ветровито или хладно.
- кад сте болесни (имате прехладу или грип).
- кад имате менструацију.

Ако дође до назадовања, немојте се обесхрабрити. Останите позитивни и наставите да се трудите.



---

## 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](http://continence.org.au/other-languages)

For more information:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

---

## 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](http://continence.org.au/other-languages)

За додатне информације:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Позиви са мобилних телефона наплаћују се по важећој тарифи.