



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.

Este folleto busca ayudar a la gente a prepararse para un examen médico de control urinario y detectar incontinencia urinaria.

El examen médico de control urinario y detectar una posible incontinencia urinaria consiste en que el paciente responda ciertas preguntas y que un doctor o personal de salud especializado realice un examen físico. El examen médico ayudará a detectar cualquier problema de incontinencia urinaria que usted tenga y sus causas. Además podrá servir para planificar la mejor manera de solucionar estos problemas. El chequeo de la vejiga no duele.

¿CUÁLES SON SUS OPCIONES?

Todas las personas tienen derecho a un chequeo personal y privado. Se deben respetar sus necesidades y deseos. Las personas también tienen derecho a decir "no" al chequeo y a cualquier otro tipo de atención. Entre sus opciones están:

- Si usted prefiere que un hombre o una mujer haga su chequeo. Pídale cuando organice su cita.
- Puede estar disponible un intérprete para usted. El intérprete puede ser un hombre o una mujer, según prefiera. Consulte con su servicio de salud.
- Puede ir acompañado de un miembro de la familia o amigo. Esto podría ayudarle a sentirse mejor respecto al chequeo.

¿QUÉ ES NECESARIO HACER ANTES DEL EXAMEN MÉDICO?

En el programa le pueden pedir que lleve una agenda de actividad de la vejiga. Usted tendrá que llevar la agenda durante 3 días por lo menos. Así se mantiene un seguimiento de cómo funciona la vejiga durante el día.

La agenda de la vejiga puede ser algo así:

Hora	Cantidad evacuada	La intensidad del impulso para evacuar la orina
6.30a.m.	250mls	4
8.00a.m.	150mls	3
9.00a.m.	100mls	3
10.20a.m.	150mls	1
12.15p.m.	100mls	1
1.25p.m.	200mls	3
2.30p.m.	200mls	3

La agenda de la vejiga compila:

- La hora en que va al baño.
- La cantidad de orina que evacua cada vez que lo hace.
- Qué tan fuerte fue su deseo cada vez que debía vaciarla.





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.

¿Cómo puedo medir la cantidad de orina evacuada?

Deje un recipiente (por ejemplo un recipiente de helado vacío) en el inodoro. Ahora siéntese en el inodoro y relájese con los pies en el suelo. Pase la orina al recipiente. Luego vierta la orina en una jarra graduada para medirla. Los hombres pueden quedarse plantados y orinar directamente en una jarra de medir.

¿Cómo mido la urgencia?

Esta tabla muestra cómo utilizar un número para describir el impulso que sintió.

0	No hubo urgencia.	No sentí la necesidad de evacuar. Evacué por otras razones.
1	Poca urgencia.	Podría haber esperado tanto tiempo como hubiese querido. No tuve miedo de orinarme.
2	Urgencia moderada.	Podría haber esperado un corto tiempo. No tuve miedo de orinarme.
3	Urgencia severa.	No podía aguantarme más. Tuve que correr al baño. Tuve miedo de orinarme.
4	Incontinencia de urgencia.	Empecé a orinarme antes de llegar al baño.

¿Cómo puedo medir las fugas usando el peso de una almohadilla?

Esta prueba ayuda a calcular cuánto orina se le ha escapado en unos pocos días. Para hacer esta prueba necesitará una balanza de pesar precisa. Para hacer la prueba:

- Pese una almohadilla seca en una bolsa de plástico antes de usarla.
- Luego pese la almohadilla húmeda en la bolsa de plástico después de usarla.
- Reste el peso de la almohadilla seca del peso de la almohadilla húmeda.

Esto le mostrará cuánto se ha escapado porque cada gramo equivale a un ml.





Like this:

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

Por ejemplo:

Almohadilla húmeda	400gm.
Almohadilla seca	150gm.
Diferencia de peso	250gm.
Cantidad del escape =	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.

¿QUÉ OCURRIRÁ DURANTE EL EXAMEN MÉDICO?

Durante el examen médico, le preguntarán sobre su dieta, su peso, sobre su salud en el pasado y su salud actual. He aquí algunas de las preguntas que le podrían hacer:

- ¿Cómo es su flujo de orina?
- ¿Cuántas veces se despierta por la noche por la necesidad de vaciar la vejiga?
- ¿Toma usted en la actualidad algún remedio o vitaminas? Los remedios pueden causar grandes cambios en el funcionamiento de la vejiga y de los intestinos. Haga una lista de todos los remedios que toma, no solo de aquellos recetados por el médico. Anote la dosis que toma y cuan a menudo le toca tomarla. Es buena idea llevar todos sus medicamentos cuando vaya a control con su doctor.
- ¿Cuánto alcohol o cafeína bebe usted? Beber mucho alcohol o bebidas con contenido de cafeína tales como el café o la coca cola pueden dañar la vejiga.
- ¿Está estreñido(a)? Con estreñimiento puede que tenga que hacer un esfuerzo para abrir sus intestinos. Esto pone una gran carga sobre los músculos del suelo pélvico. El esfuerzo puede dañar estos músculos. El estreñimiento también puede alterar la vejiga.
- ¿Ha tenido usted algún accidente intestinal? ¿Se le escapa algo del ano? La debilidad de los músculos del suelo pélvico puede ocasionar que pase movimientos de viento o del intestino cuando no quiere hacerlo.
- ¿Afecta de alguna manera su vida sexual su problema de la vejiga?

Preguntas sólo para las mujeres:

- ¿Tiene hijos? El embarazo y dar a luz pueden cambiar el control de la vejiga.
- ¿Está pasando por la menopausia? Los cambios hormonales pueden empeorar los problemas de la vejiga.





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.

Algunas de las pruebas que podrían ser utilizadas para la comprobación del control de la vejiga incluyen:

- Un chequeo físico (si usted da su consentimiento).
- La toma de una muestra de orina para el laboratorio.
- Muestra de sangre para diagnósticos de diabetes o problemas de próstata.
- Una radiografía o una ecografía.
- La prueba urodinámica es un examen especial que muestra la manera en que funciona su vejiga.

Recuerde

Cualquiera sea la prueba que se le pida hacerse, usted tiene derecho a preguntar:

- ¿Quién la llevará a cabo?
- ¿Cómo será efectuada?
- ¿Cuál será su utilidad?

BUSQUE AYUDA

No está solo. El mal control de la vejiga y los intestinos se pueden curar o manejar mejor con el tratamiento adecuado. Si no hace nada al respecto, éstos pueden empeorar.

Asesoramiento telefónico gratuito por expertos en la "National Continence Helpline."

- Consejos.
- Recursos.
- Información sobre los servicios locales.

1800 33 00 66 *
(08a.m. – 8p.m. lunes a viernes, hora estándar del este de Australia)

Para solicitar un intérprete a través del Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS), llame al 13 14 50 de lunes a viernes y pida por la "National Continence Helpline." También hay información disponible en otros idiomas, visite: continence.org.au/other-languages

Para más información:

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

* Las llamadas desde teléfonos móviles se cobran a las tarifas correspondientes.

