



# BLADDER CONTROL CHECK UP PAGPAPATINGIN NG KONTROL NG PANTOG

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.

Ang polyetong ito ay makatutulong sa mga tao na makapaghanda para sa pagsusuri ng pagkontrol ng pantog.

Kabilang sa pagsusuri ng pagkontrol ng pantog ang ilang mga tanong at pisikal na pagsusuri ng isang doktor o nagsanay na manggagawang pangkalusugan. Ang pagsusuri ay tutulong na makita ang anumang mga problema mo sa pagkontrol ng pantog at ang mga sanhi nito. Ito ay maaari ding tumulong sa pagpapalano ng pinakamahusay na paraan ng pangangasiwa ng mga problemang ito. Ang pagpapatingin ng pantog ay hindi masakit.

## ANO ANG IYONG MGA MAPAGPIPILIAN?

Bawat tao ay may karapatan sa isang pribado at personal na pagpapatingin. Ang iyong mga pangangailangan at naisin ay dapat igalang. Bawat tao ay may karapatan ding 'humindi' sa pagpapatingin o sa ano pa mang pangangalaga.

Maaaring kabilang sa iyong mga pagpipilian:

- maaaring mas gusto mo na lalaki o babae ang tumingin sa iyo. Hilingin ito habang inaayos ang petsa ng pagpapatingin.
- maaari kang makakuha ng isang interpreter. Ang interpreter ay puwedeng isang lalaki o isang babae ayon sa gusto mo. Sumangguni sa iyong serbisyong pangkalusugan.
- maaari kang magsama ng kapamilya o kaibigan. Baka makatulong ito upang pumanatag ang loob mo sa pagpapatingin.

## ANO ANG KAILANGAN MONG GAWIN BAGO MAGPASURI?

Maaaring sabihan kang magsulat ng talaarawan ng pantog. Kailangan mong sulatan ang iyong talaarawan ng kahit man lang 3 araw bago ang pagpapatingin. Masusunod nito kung paano magtrabaho ang pantog mo sa maghapon.

Ang talaarawan ng pantog ay maaaring ganito ang hitsura:

Oras	Dami ng inihi	Gaano kasidhi ang pangangailangang umihi?
6.30nu	250ml	4
8.00nu	150ml	3
9.00nu	100ml	3
10.20nu	150ml	1
12.15nu	100ml	1
1.25nu	200ml	3
2.30nu	200ml	3

Ang talaarawan ng pantog ay magpapakita:

- kung anong oras ka pumupunta sa palikuran.
- kung gaano karami ang inihi mo sa bawat pag-ihi.
- kung gaano kasidhi ang ramdam mong pangangailangang umihi sa bawat pag-ihi.





### 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.

### Paano ko susukatin ang dami ng inihi?

Maglagay ng sisidlan (gaya ng pinaglagayan ng ice cream) sa palikuran. Umupo ka ngayon sa inidoro at magrelaks habang nakalapat ang mga paa sa sahig. Umihi sa sisidlan. Pagkatapos ay isalin ang ihi sa panukat na sisidlan para sukatin ito. Maaaring mas gusto ng kalalakihang nakatayo at direktang umihi sa panukat na sisidlan.

### Paano ko susukatin ang kakagyatan?

Ang tsart na ito ay nagpapakita kung paano gumamit ng isang numero para ilarawan kung gaano katindi ang pangangailangan umihing nadama.

0	Hindi kailangang umihi.	Wala akong pakiramdam na umihi. Umihi ako sa ibang kadahilanan.
1	Bahagyang kailangang umihi.	Maipagpapaliban ko ito hangga't kailangan. Wala akong pangambang mapaihi sa salawal.
2	Katamtamang kailangang umihi.	Maipagpapaliban ko ito nang sandaling panahon. Wala akong pangambang mapaihi sa salawal.
3	Sobrang kailangang umihi.	Hindi ko ito maipagpapaliban. Kailangan kong magmadaling pumunta sa palikuran. Nangangamba akong mapaihi sa salawal.
4	Kailangang umihi na incontinence.	Napaihi ako bago nakarating sa palikuran.

### Paano ko susukatin ang pagtagas gamit ang isang Pad Weight Test?

Ang test na ito ay tutulong upang malaman kung gaano karami ang ihing tumagas sa iyo sa loob ng ilang araw. Para gawin ang test na ito, mangangailangan ka ng ilang eksaktong timbangan para makapagtimbang. Magagawa mo ang test na ito sa pamamagitan ng:

- pagtimbang sa tuyong pad na nasa loob ng plastik bago mo isuot ang pad,
- pagtitimbang ng basang pad na nasa plastik bag pagkatapos mong suotin ito, at
- pagbawas ng timbang ng tuyong pad mula sa timbang ng basang pad.

Maipapakita nito kung gaano karami ang tagas mula sa iyo dahil bawat gramo ay katumbas ng isang ml.





Like this:

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

Gaya nito:

Basang pad	400g.
Tuyong pad	150g.
Natirang Timbang	250g.
Dami ng tagas =	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.

### ANO ANG MANGYAYARI SA PANAHON NG PAGSUSURI?

Sa panahon ng pagsusuri, tatanungin ka tungkol sa iyong diyeta, iyong timbang, ang iyong nakaraan at kasalukuyang kalusugan. Maaari kang tanungin:

- Kumusta ang daloy ng iyong ihi?
- Ilang beses kang nagigising sa gabi dahil kailangan mong umihi?
- Kung may iniinom na anumang mga gamot o bitamina? Ang mga gamot ay maaaring gumawa ng malaking mga pagbabago sa takbo ng pantog at bituka. Gumawa ng listahan ng lahat ng mga gamot na iniinom, hindi lamang ang mga inireseta ng doktor. Tandaan ang dosis o dami ng gamot na iniinom mo at kung gaano ito kadalas. Mas mabuti kung dadalhin mo ang iyong gamot kapag nagpapatingin ka.
- Gaano karami ang iyong iniinom na alak o caffeine? Ang pag-inom ng maraming alak o mga inuming nakabase sa caffeine katulad ng kape, at mga inuming kola ay maaaring makadulot ng problema sa pantog.
- Nagtitibi ka ba? Ang pagtitibi ay maaaring mangahulugan ng pamimilit o pag-iri upang makadumi. Nagpapahirap ito sa iyong mga pelvic floor muscle. Ang pag-iri ay maaaring makapinsala sa mga pelvic floor muscle. Maaari ring mapinsala ng pagtitibi ang pantog.
- Napapadumi ka ba sa iyong salawal? May mga pagtagas ba mula sa iyong tumbong (puwitan)? Ang mahinang mga pelvic floor muscle ay maaaring mangahulugan na ikaw ay napapautot o napapadumi kahit hindi ito ang gusto mong gawin.
- Nakakaapekto ba kahit paano ang problema mo sa pantog sa iyong pakikipagtalik?

Mga tanong para sa kababaihan lamang:

- Mayroon ka bang mga anak? Maaaring baguhin ng pagbubuntis at pagsilang ng mga sanggol ang kontrol ng pantog.
- Dumaranas ka ba ang menopause? Ang mga pagbabago sa hormone ay maaaring magpalala ng mga problema sa pantog.





### 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](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.

### Kabilang sa ilang test na maaaring gamitin sa pagpapatingin ng kontrol ng iyong pantog ang:

- pisikal na eksamin (kung pumayag ka dito).
- Maaaring kumuha ng sampol ng ihi para sa pagsusuri.
- Maaaring isagawa ang pagsusuri ng dugo para sa mga problema ng diyabetes o prostate.
- x-ray o ultrasound.
- Ang pagsusuring urodynamics ay isang espesyal na pagsusuri upang ipakita kung paano gumagana ang iyong pantog.

### Tandaan

Anuman ang pagsusuring hiniling sa iyo na magawa mo, maaari kang magtanong:

- Sino ang gagawa nito?
- Paano ito isasagawa?
- Paano ito makatutulong?

---

### HUMINGI NG TULONG

---

Hindi ka nag-iisa. Ang mahinang kontrol sa pantog at pagdumi ay maaaring magamot o maaaring mapamahalaan nang mabuti sa tamang paggamot. Kung wala kang gagawin, maaari itong lumala.

Tawagan ang mga ekspertong tagapayo sa telepono sa National Continence Helpline para sa libheng:

- payo;
- mga pagkukunan (resources); at
- impormasyon tungkol sa mga serbisyong lokal

1800 33 00 66 \*  
(8nu – 8ng Lunes hanggang Biyernes AEST)

Upang aregluhin ang pagkakaroon ng interpreter sa pamamagitan ng Telephone Interpreter Service (TIS), tumawag sa 13 14 50 mula Lunes hanggang Biyernes at hilingin ang National Continence Helpline. Ang impormasyon sa ibang wika ay makukuha rin sa [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

Para sa karagdagang impormasyon:

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

\* Ang mga tawag sa mga teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na mga halaga.

