



**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.

**ANO ANG SOBRANG AKTIBONG PANTOG?**

Ang pantog ay isang kalamnang humihilab para alisan ng laman ang pantog kapag puno na ito at handa ka nang magbawas. Ang sobrang aktibong pantog ay nangangahulugan na ang pantog ay humihilab bago pa ito mapuno. Humihilab din ito minsan kahit hindi ka handa. Maaaring pumupunta ka nang madalas sa palikuran at nahihirapang magpigil hanggang makarating ka roon. Sa ilang pagkakataon maaaring tagasan ka ng ihi papuntang palikuran.

**ANO ANG SANHI NG SOBRANG AKTIBONG PANTOG?**

Ang mahinang kontrol sa pantog ay maaaring sanhi ng mga problema sa kalusugan, gaya ng

- istrok.
- pagkakaroon ng lumaking prostatang glandula.
- sakit na Parkinson’s.

Ang sobrang aktibong pantog ay maaaring sanhi ng matagal nang hindi magandang gawi sa pag-ihhi.

Hindi pa alam ang sanhi para sa ibang tao.

**ANO ANG NORMAL NA MGA GAWI SA PAG-IHI?**

Normal na:

- bawasan mo ng laman ang pantog sa pagbangon sa umaga.
- bawasan mo ng laman ang pantog mga 4 hanggang 6 na beses isang araw.
- bawasan mo ng laman ang pantog bago matulog sa gabi.

Ang malusog na pantog ay kayang maglaman ng 1.5 hanggang 2 tasa ng ihi. Katumbas ito ng 300 – 400ml. Ang iyong pantog ay naglalaman ng halos ganito karami sa maghapon. Naglalaman ito ng higit pa sa gabi, bago mo maramdamang umihi.

Ang ganitong gawi ay maaaring mag-iba sa matatanda. Ang matatanda ay maaaring mas marami ang inihi sa gabi. Ibig sabihin nito maaaring mas marami silang inihi sa gabi kaysa sa maghapon.





**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.

**ANO ANG PAGSASANAY NG PANTOG?**

Ang layunin ng pagsasanay ng pantog ay pahasayin ang mga sintomas ng sobrang aktibong pantog. Ang pagsasanay ng pantog ay magtuturo sa iyo kung paano mo kakayaning maglaman ng mas maraming ihi sa pantog nang walang nararamdamang kailangang umihi. Bisitahin ang iyong doktor, ang nars na tagapayo tungkol sa pagpipigil (continence) o continence physiotherapist kung may ilang problema ka sa pagkontrol sa pantog. Maaari ka nilang payuhang magsimula sa programa ng pagsasanay ng pantog. Kung wala kang gagawin tungkol sa iyong problema, maaaring lumala iyan.

**ANO ANG NASA PROGRAMA NG PAGSASANAY NG PANTOG?**

Maaaring sabihan kang magsulat ng talaarawan ng pantog. Kailangan mong magsulat ng talaarawan kahit man lang 3 araw. Masusundan nito kung paano magtrabaho ang pantog mo sa maghapon.

Ang talaarawan ng pantog ay magpapakita:

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

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

**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.





**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.

**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.

Gaya nito:

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

**SINO ANG MAKATUTULONG SA PROGRAMA NG PAGSASANAY SA PANTOG MO?**

Isang doktor, isang nars na tagapayo tungkol sa continence o continence physiotherapist ang makakatulong nang husto sa iyo. Bubuo sila ng programang akma sa iyo

Ilan sa mga propesyonal sa kalusugan sa continence ay maaaring nasa pribadong klinika. Ang iba ay nagtatrabaho sa mga klinika ng inyong lokal na serbisyong pangkalusugan sa komunidad. Nagtatrabaho rin sila sa mga klinika ng pampublikong ospital. Ang National Continence Helpline 1800 33 00 66 ay makatutulong sa paghahanap mo sa inyong lokal na klinika ng continence.

**GAANO ITO KATAGAL?**

Karamihan ng mga programang pagsasanay sa pantog ay inaabot ng 3 buwan. Maaaring magkaroon ka ng regular na mga pulong sa nars mong tagapayo o continence physiotherapist tungkol sa continence. Tuturuan ka nila ng mga paraan para kayanin mong magpigil nang mas matagal. Ang ibig sabihin nito ay kakayaning maglaman ng iyong pantog ang mas maraming ihi.

**ILANG KAPAKI-PAKINABANG NA MGA BAGAY NA MATUTUTUNAN MO MULA SA PROGRAMA**

**Pagsasanay sa kalamnan ng Pelvic Floor**

Ang continence physiotherapist o nars na tagapayo tungkol sa continence ay magtuturo sa iyo kung paano gamitin ang iyong mga kalamnang pelvic floor. Ang mga kalamnang ito ay nakasuporta sa iyong pantog at urethra. Ang urethra ay ang tubong nagdadala ng ihi mula sa pantog papalabas. Ang malakas na mga kalamnang pelvic floor ay tumutulong na pigilan ang matinding pangangailangang umihi. Tutulungan ka nitong makapagpigil hanggang marating mo ang palikuran.

**Mabubuting Gawi sa Pag-ih**

Normal lang na kumunsumo ng 1.5 hanggang 2 litro ng likido bawat araw maliban kung sinabihan ka ng doktor mo na hindi ito mabuti. Sa ganitong paraan ang pantog mo ay dahan-dahang matututong umunat para kayanin maglaman ang mas maraming ihi. Kailangan mong isulat kung gaano karami ang naiinom mo bawat araw. Para magawa ito kailangan mong alamin kung ano ang kapasidad ng iyong tasa o mug. Ang tasa ay malalagyan ng 120 hanggang 180 ml habang ang mug ay 280 hanggang 300 o mahigit pa.





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.

Iwasang uminom ng masagitsit na inumin o mga inuming may caffeine. Dadaigin nito ang pantog at mahhirapan kang magpigil. May kaunting caffeine sa tsokolate, tsaa at kape. Mas maraming caffeine sa kola at mga inuming pang-isports. Makabubuting iwasang uminom ng mga ito.

Malalaman mo kung aling mga inumin ang pipiliin para hindi mahirapan ang iyong pantog.

**Mabubuting Gawi sa Pagdumi**

Malalaman mo rin kung paano nakababatak ang pagtitibi at pamimilit na dumumi sa iyong mga kalamnang pelvic floor. Iwasan ang pagtitibi dahil nagiging sanhi rin ito ng mahinang kontrol ng pantog. Kumain ng kahit man lang dalawang piraso ng prutas at 5 hain ng gulay araw-araw. Kumain din ng mahiblang tinapay.

**MAGKAKARON BA ITO NG ILANG SAGABAL (SETBACK)?**

Huwag mag-alala sa maliliit na pang-araw-araw na mga pagbabago sa kontrol ng pantog mo. Normal ang mga ito. Kahit sinong nasa programang pagsasanay sa pantog ay maaaring magkaroon ng ilang sagabal, kapag ang mga sintomas ay parang mas masama ang lagay. Nangyari ito kapag:

- may impeksyon ka sa pantog (makipagkita kaagad sa doktor mo).
- pagod ka at masama ang pakiramdam.
- nag-aalala ka at nai-istres.
- ang panahon ay maulan, mahangin o malamig.
- may karamdaman ka (gaya ng sipon o trangkaso).
- ikaw ay babaeng nirereglá.

Kapag ang mga sagabal ay nangyari, huwag mawalan ng pag-asa. Manatiling positibo at subukang muli.





---

## 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.

---

## 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 libreng:

- 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.

