



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.

Bu broşür, idrar tutamama kontrolüne hazırlanmaları için kişilere yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

İdrar tutamama kontrolü, bir doktor veya eğitimli bir sağlık görevlisi tarafından sorulacak soruları ve fiziksel muayeneyi içerir. Kontrol, idrar tutamama sorunlarınızın ve nedenlerinin ortaya çıkarılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, bu sorunların en iyi şekilde denetlenmesine de yardımcı olabilir. İdrar torba muayenesi ağrısızdır.

### SEÇENEKLERİNİZ NELERDİR?

Her kişi, özel ve kişisel olarak muayene edilme hakkına sahiptir. Gereksinimlerinize ve isteklerinize saygı gösterilmesi gerekir. Ayrıca kişilerin, muayene edilmeye ya da diğer bakım uygulamalarına 'hayır' deme hakları bulunmaktadır.

Seçenekleriniz, aşağıda belirtilen hususları içerebilir:

- muayenenizin, bir erkek ya da kadın tarafından uygulanmasını isteyebilirsiniz. Bu hususu randevu alırken belirtin.
- sizin için bir tercüman sağlanabilir. Tercüman, isteğinize bağlı olarak bir erkek ya da kadın olabilir. Bu konuyu sağlık hizmetiniz ile görüşün.
- bir aile üyeniz ya da arkadaşınız yanınızda bulunabilir. Bu durum, muayene konusunda kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

### KONTROLDEN ÖNCE NELER YAPMANIZ GEREKİR?

Bir idrar torbası günlüğü tutmanız istenebilir. Muayeneden önceki en az 3 gün için günlük tutmanız gerekmektedir. Gün içinde idrar torbanızın nasıl çalıştığı izlenecektir.

İdrar torbası günlüğü aşağıda gösterildiği gibi olabilir:

Zaman	İdrarın miktarı	İdrar boşaltma ihtiyacınızın kuvveti?
6.30	250ml (mililitre)	4
8.00	150ml	3
9.00	100ml	3
10.20	150ml	1
12.15	100ml	1
13.25	200ml	3
14.30	200ml	3

İdrar torbası günlüğünde aşağıdaki hususlar yer alacaktır:

- tuvalete gittiğiniz zamanlar.
- her gittiğinizde ne kadar idrar yaptığınızı.
- her seferinde idrarı boşaltma ihtiyacınızın ne kadar kuvvetli olduğu.





### 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:

1. weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
2. then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
3. 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.

### İdrarınızın miktarını nasıl ölçebilirsiniz?

(Dondurma kabına benzer) bir kabı tuvalete yerleştirin. Tuvalete oturun, ayaklarınızı yere basarak rahat bir pozisyon alın. İdrarınızı kabın içine yapın. Bitirdiğinizde, idrarı ölçmek için bir ölçüm kabına boşaltın. Erkekler, ayakta durarak idrarı doğrudan ölçüm kabına yapmayı isteyebilirler.

### İdrarı acilen boşaltma gereğimin derecesini nasıl ölçerim?

Bu çizelge duyduğunuz gereksinimin derecesini belirtmeniz için sayıları nasıl kullanacağınızı göstermektedir.

0	Acilen gerek duymamak.	Boşaltma ihtiyacı duymadım. İdrarımı başka nedenlerle boşalttım.
1	Hafifçe gerek duyma.	İdrar yapmayı istediğim kadar erteleyebilirim. Altımı ıslatmaktan hiç korkmadım.
2	İlımlı gerek duyma.	Kısa bir süre için erteleyebildim. Altımı ıslatmaktan hiç korkmadım.
3	Ciddi gerek duyma.	İhtiyacımı erteleyemedim. Hızla tuvalete gitmem gerektiği. Altımı ıslatmaktan korkuyordum.
4	Acil inkontinans (idrar tutamama).	Tuvalete yetişene kadar idrarımı kaçırdım.

### Ped Ağırlık Testi ile kaçırdığım idrarı nasıl ölçebilirim?

Bu test bir kaç gün boyunca ne kadar idrar kaçırdığınızı hesaplamana yardımcı olur. Söz konusu testi uygulamanız için hassas bir tartının olması gerekir. Testi aşağıda belirtilen şekilde uygulayabilirsiniz:

1. kuru pedi kullanmadan önce plastik bir torbaya koyarak tartın,
2. kullandıktan sonra ıslak pedi plastik torbaya koyarak tartın ve
3. kuru pedin ağırlığını ıslak pedin ağırlığından çıkarın.

Böylece, ne kadar idrar kaçırdığınızı görebilirsiniz çünkü bir gram idrar bir ml'ye eşittir.





An Australian Government Initiative

# BLADDER CONTROL CHECK UP

## İDRAR TORBA KONTROLÜNÜN MUAYENESİ

Like this:

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

Bu şekilde:

Islak ped	400g.
Kuru ped	150g.
Ağırlık farkı	250g.
Kaçırılan idrar miktarı =	250mls.

### 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.

### KONTROL SIRASINDA NE OLUR?

Kontrol sırasında size, beslenmeniz, kilonuz, sağlık özgeçmişiniz ve şu andaki sağlık durumunuz hakkında sorular sorulacaktır. Size şunlar sorulabilir:

- İdrar yaparken akışı nasıl?
- Gece boyunca, idrar yapma gereksinimi ile kaç kez uyanıyorsunuz?
- Herhangi bir ilaç veya vitamin alıyor musunuz? İlaçlar, idrar torbası ve bağırsakların çalışmasında büyük değişiklikler yapabilir. Sadece doktorun verdiklerini değil, aldığınız tüm ilaçların bir listesini yapın. İlaçlarınızın dozunu ve ne sıklıkta aldığınızı not alın. Kontrola gittiğinizde tüm ilaçlarınızı yanınızda götürmeniz iyi olur.
- Ne kadar alkollü içki veya kafein içeren içecekler içiyorsunuz? Çok miktarda alkol veya kahve ya da kola gibi kafeinli içecek içmek, idrar torbasını olumsuz etkileyebilir.
- Kabızlık sorunuz var mı? Kabızlık, kalın bağırsağı açmak amacıyla ıkınmak olarak tanımlanabilir. Bu davranış, pelvik taban kaslarına büyük ağırlık yükler. ıkınmak pelvik taban kaslarına zarar verebilir. Ayrıca kabızlık, idrar torbasının düzenini de bozabilir.
- Herhangi bir aptes kazanız oluyor mu? Makatınızdan (aptes çıkış yolunuz) aptesinizi kaçırıyor musunuz? Zayıf pelvik taban kasları, istememenize karşın yellenmenize ve aptes çıkartmanıza neden olabilir.
- İdrar torba sorunuz, herhangi bir şekilde cinsel yaşamınızı etkiliyor mu?

Yalnızca kadınlara yönelik sorular:

- Çocuğunuz/çocuklarınız var mı? Hamilelik ve bebek sahibi olma, idrar torbasının kontrolünü değiştirebilir.
- Menopoza mı girdiniz? Hormon değişiklikleri, idrar torba sorunlarını daha da kötüleştirir.





### 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.

### İdrar torbanızın kontrolünde uygulanabilecek bazı testler, aşağıda belirtilenleri içerir:

- bedensel bir kontrol (kabul etmeniz durumunda)
- Test için idrar örneği alınabilir.
- Şeker hastalığı veya prostat sorunları için kan testi yapılabilir.
- bir röntgen ya da ultrason.
- Ürodinamik testi, idrar torbanızın nasıl çalıştığını gösteren özel bir testtir.

### Unutmayın

Hangi testin yapılması istenirse istensin, şunları sorabilirsiniz:

- Testi kim yapacak?
- Nasıl yapılacak?
- Ne gibi yardımı olacak?

### YARDIM ARAYIN

Yalnız değilsiniz. İdrar ve aptes tutamama, doğru biçimde tedavi ile iyileştirilebilir ya da daha iyi yönetilebilir. Hiçbir şey yapmamanız durumunda daha da kötüleşebilir.

National Continence Helpline'ı ücretsiz arayın, buradaki uzman danışmanlar, aşağıda belirtilen hususlarda size yardım sağlarlar:

- tavsiye;
- kaynaklar; ve
- yerel servisler ile ilgili bilgiler

1800 33 00 66 \*  
(Saat 8:00 – 20:00 arası Pazartesi'den Cuma'ya kadar AEST)

Telefon Tercüme Servisi (TIS) kanalıyla bir tercüman sağlamak için, Pazartesi'den Cuma'ya kadar 13 14 50 numaralı telefonu arayın ve National Continence Helpline'ı bağlamalarını isteyin. Ayrıca, diğer dillerde sağlanmış bilgiler, [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) adresli internet sitesinde de yer almaktadır.

Daha fazla bilgi edinmek için:

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

\* Cep telefonlarından aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

