



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.

AŞIRI AKTİF İDRAR TORBASINI NE ANLAMA GELİR?

İdrar torbası, dolduğunda ve sizin boşaltmaya hazır olduğunuzda kasılmayla boşalan, kas yapılı bir organdır. Aşırı aktif idrar torbası, henüz tam dolmadan kasılmaya geçen idrar torbası anlamına gelmektedir. Bazen hazır olmadığınız zamanlarda da kasılmaya geçebilir. Sık sık tuvalete gitmeniz gerekebilir ve gidene kadar idrarınızı tutmakta zorluk çekebilirsiniz. Bazen tuvalete giderken idrarınızı kaçırabilirsiniz.

AŞIRI AKTİF İDRAR TORBASINI NEDEN OLUŞUR?

İdrar torbası kontrolünün zayıflaması aşağıda belirtilen sağlık sorunları ile ilgili bulunabilir:

- felç.
- Prostat bezinin büyümesi.
- Parkinson hastalığı.

Aşırı aktif idrar torbası, idrara çıkma alışkanlıklarının uzun süredir düzgün uygulanmamasına bağlı olabilir.

Kimi kişilerde ise bu durumun nedeni bilinmemektedir.

NORMAL İDRAR YAPMA ALIŞKANLIKLARI NELERDİR?

Aşağıda belirtilen şekilde hareketler normal olarak algılanır:

- sabahları yataktan kalktığınızda idrar torbanızı boşaltmanız.
- gün içinde idrar torbanızı 4 – 6 kez boşaltmanız.
- gece yatmadan önce idrar torbanızı boşaltmanız.

Sağlıklı bir idrar torbası yaklaşık 1.5, 2 bardak idrar tutabilir. Bu 300 – 400 ml'ye eşittir. İdrar torbanız bu kadar miktarda idrarı gündüzleri tutabilir. Geceleri ise, idrara çıkma gereği duymanıza kadar daha fazla idrar tutabilir.

Verilen örnek yaşlı kişilerde farklı olabilir. Yaşlı kişiler geceleri daha fazla idrar üretebilir. Bu da onların gündüze kıyasla geceleri daha çok idrara çıkmaları anlamına gelmektedir.





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.

İDRAR TORBASİ EĞİTİMİ NEDİR?

Bu eğitiminin amacı, idrar torbasının aşırı aktif olmamasına yardımcı olmaktır. İdrar torbası eğitimi, acil idrara çıkma gereği duymadan idrar torbanızda nasıl daha fazla idrar tutabileceğinizi öğretir. İdrarınızı tutmakta sorun yaşadığınız durumda, doktorunuzu, kontinans (idrara tutma) hemşiresini ya da kontinans fizyoterapistini ziyaret edin. Anılan kişiler sizi idrar torbası eğitim programına başlatabilirler. Bu konu ile ilgili hiçbir şey yapmazsanız sorununuz daha kötüye gidebilir.

İDRAR TORBASİ EĞİTİM PROGRAMI NEDİR?

Bir idrar torbası günlüğü tutmanız istenebilir. Bu günlüğü en az üç gün tutmalısınız. Gün içinde idrar torbanızın nasıl çalıştığını izlenecektir.

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.

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

İdrarınızın miktarını nasıl ölçebilirsiniz?

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





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.

Like this:

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

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 erteleyebilirdim. Altımı ıslatmaktan hiç korkmadım.
3	Ciddi gerek duyma.	İhtiyacımı erteleyemezdim. Hızla tuvalete gitmem gerekiyordu. 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 tartınının 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.

Bu şekilde:

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





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.

İDRAR TORBASİ EĞİTİM PROGRAMINIZ KONUSUNDA KİM YARDIMCI OLABİLİR?

Bir doktor, kontinans (dışkı ya da idrar tutma) danışma hemşiresi ya da fizyoterapist sizin için en iyi sonuçları sağlayabilir. Bu kişiler sizin için uygun bir program düzenleyeceklerdir.

Kontinans sağlık uzmanlarından bazıları özel bir klinikte çalışmakta olabilirler. Diğerleri, yerel toplum sağlık hizmetleriniz kapsamındaki kliniklerde çalışmaktadırlar. Bu kişiler ayrıca, kamu hastane kliniklerinde de çalışmaktadırlar. 1800 33 00 66 numaralı Ulusal Kontinans Yardım Hattı, yerel kontinans kliniğinizi bulmanız için yardımcı olabilir.

NE KADAR SÜRER?

İdrar torbası eğitim programlarının çoğu 3 ay sürer. Kontinans danışma hemşireniz ya da kontinans fizyoterapistiniz ile düzenli olarak görüşebilirsiniz. Bu kişiler, idrarınızı daha uzun süre tutmanız için gerekli uygulamaları öğreteceklerdir. Buna göre, idrar torbanızda daha fazla idrar tutabileceksiniz.

PROGRAMDAN ÖĞRENECEĞİNİZ BAZI YARDIMCI HUSUSLAR

Pelvik taban kas eğitimi

Kontinans fizyoterapisti ya da kontinans danışma hemşiresi pelvik taban kaslarınızı nasıl kullanacağını öğretecektir. Bu kaslar, idrar torbanıza ve idrar yolunuza destek sağlar. İdrar yolu, idrar torbanızdan idrarı dışarı aktaran tüptür. Güçlü pelvik taban kasları, acil idrara çıkma ihtiyacını durdurmanıza yardımcı olur. Bu uygulama, tuvalete erişene kadar idrarınızı tutmanıza yardım eder.

İyi İdrar yapma Alışkanlıkları

Doktorunuz aksini söylemedikçe, günde 1.5 – 2 litre arası sıvı tüketmeniz normaldir. Böylece idrar torbanız daha fazla idrar tutmak için esnemesini yavaş yavaş öğrenecektir. Her gün ne miktarda sıvı içtiğinizi izlemeniz gerekir. Bunu uygulamak için, fincan (cup) ya da kulplu bardağınızın (mug) ne miktarda sıvı aldığını bilmeniz gerekir. Fincanlar 120 ile 180ml arası sıvı alabilirken, kulplu bardaklar 280 ile 300ml arası ya da daha fazla sıvı alabilirler.





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.

Gazlı ya da kafein içeren içeceklerden kaçınınız. Bunlar, idrar torbasının düzenini bozabilir ve idrarınızı tutmayı daha da zorlaştırabilirler. Çikolatada, çay ve kahvede bir miktar kafein bulunur. Kola ve sporcu içecekleri daha fazla kafein içerir. En iyisi bu gibi içeceklerden kaçınmaktır.

Hangi içecekleri seçmeniz gerektiğini öğreneceksiniz ve böylece idrar torbanızın düzeni bozulmayacaktır.

İyi Dışkı Tutma Alışkanlıkları

Ayrıca, kabızlık ve aptesinizi yapmak için ıkınmanın pelvik taban kaslarını nasıl gerebildiğini de öğreneceksiniz. Kabızlık idrar tutmayı zorlaştırır. Bu nedenle kabızlıktan kaçınınız. Her gün en az 2 parça meyve ve 5 porsiyon sebze yiyin. Bunların yanı sıra, yüksek değerli elyaf içeren ekmek yiyin.

AKSAKLIKLAR OLACAK MI?

İdrar tutmanızla ilgili, günden güne oluşacak küçük değişikliklerden kaygılanmayın. Bunlar normaldir. İdrar torbası eğitim programı uygulayan herhangi bir kimse aksaklıklarla karşılaşabilir. Belirtilerin kötüye gittiğini sezinleyebilirsiniz. Böyle durumlar aşağıda belirtilen şekilde oluşabilir:

- idrar torbanızda enfeksiyon var (hemen doktorunuzu görün).
- yorgunsunuz ya da zayıf düşmüşsünüz.
- kaygılısınız ya da streslisiniz.
- hava nemli, rüzgarlı ya da soğuk.
- hastasınız (soğuk algınlığı ya da grip gibi).
- adet gören bir kadınsınız.

Aksaklıkların oluşması durumunda, umudunuzu yitirmeyin. Olumlu tutumunuzu koruyun ve deneyiminizi sürdürün.



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.

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 adresli internet sitesinde de yer almaktadır.

Daha fazla bilgi edinmek için:

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

* Cep telefonlarından aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

