An Australian Government Initiative

04 BLADDER CONTROL CHECK UP

مثانے کے کنٹرول کا معائنہ

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.

اس کتابچے کا مقصد لوگوں کو مثانے کے کنٹرول کے چیک اپ کے لئے تیار کرنا ہے۔

مثانے کے کنٹرول کے چیک اپ میں کچھ سوالات اور ایک ڈاکٹر یا ایک تربیت یافتہ صحت کے کارکن سے جسمانی چیک اپ شامل ہیں۔ اس جانچ پڑتال سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپکےمثانے کے کنٹرول میں کوئی مسئلہ ہے اور اس کی کیا وجوہات ہیں۔ اس سے اس مسئلے کو حل کرنے کی منصوبہ بندی میں مدد بھی مل سکتی ہے۔
مثانے کے کنٹرول کے معائنے میں درد نہیں ہوتی۔

آپ کے اختیارات کیا ہیں؟

ہر شخص کو علیحدگی میں ذاتی معائنہ کروانے کا حق حاصل ہے۔
آپ کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کیا جانا چاہیئے۔ لوگوں کو اس معائنے یا کسی دوسری دیکھ بھال سے انکار کرنے کا بھی حق حاصل ہے۔

آپ کو حاصل انتخاب کے مواقع میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:

- آپ اپنے معائنے کیلئے مرد یا عورت کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ ملاقات کا وقت حاصل کرتے ہوئے اس بارے میں پوچھیں۔
- آپ کیلئے انٹرپریٹر (زبانی مترجم) دستیاب ہو سکتا ہے۔ آپ کو آپ کی ترجیح کے مطابق عورت یا مرد انٹرپریٹر مرد مل سکتا ہے۔ اپنی ہیلتھ سروس سے معلوم کریں۔
- آپ اپنے ساتھ کسی رشتہ دار یا دوست کو ساتھ لے جا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے اس طرح آپ معائنہ کروانے کے بارے میں بہتر محسوس کریں۔

چیک اپ سے قبل آپ کو کیا کرنا ضروری ہے؟

آپ سے مثانے کی ڈائری رکھنے کو کہا جا سکتا ہے۔ آپ کو معائنے سے پہلے کم از کم 3 دنوں کی ڈائری رکھنی ہو گی۔ اس طرح یہ جائزہ حاصل ہوتا ہے کہ دن بھر کے دوران آپ کا مثانہ کیسے کام کرتا ہے۔

ممکن ہے مثانے کی ڈائری کچھ ایسی دکھائی دے:

وقت	پیشاب کی مقدار	پیشاب کی حاجت کتنی شدید تھی؟
6.30am	250 ملی لیٹر	4
8.00am	150 ملی لیٹر	3
9.00am	100 ملی لیٹر	3
10.20am	150 ملی لیٹر	1
12.15pm	100 ملی لیٹر	1
1.25pm	200 ملی لیٹر	3
2.30pm	200 ملی لیٹر	3

مثانے کی ڈائری میں یہ جائزہ ہوتا ہے:

- آپ کس وقت ٹائلٹ گئے
- آپ نے ہر مرتبہ کتنا پیشاب کیا
- ہر مرتبہ آپ کو پیشاب کی کتنی شدید حاجت محسوس ہوئی تھی۔

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.

میں خارج ہونے والے پیشاب کی مقدار کیسے معلوم کروں؟

کموڈ میں ایک ڈبہ رکھیں (مثال کے طور پر آئس کریم کا ڈبہ)۔ اب کموڈ پر بیٹھ کر فرش پر اپنے پاؤں ٹکا کر پر سکون ہو جائیں۔ ڈبے میں پیشاب کریں۔ پھر پیشاب کو پیمائشی جگ میں انڈیل کر مقدار دیکھ لیں۔ ہو سکتا ہے مردوں کو کھڑے ہو کر سیدھا پیمائشی جگ کے اندر پیشاب کرنا بہتر لگے۔

میں حاجت کی شدت کیسے معلوم کروں؟

یہ چارٹ واضح کرتا ہے کہ آپ کو حاجت کی جو شدت محسوس ہو، وہ آپ ایک ہندسے کی مدد سے کیسے بیان کریں گے۔

0	شدت نہیں تھی	مجھے مثانہ خالی کرنے کی کوئی حاجت محسوس نہیں ہوئی۔ میں نے کسی اور وجہ سے پیشاب کیا۔
1	کم شدت تھی	میں جتنی دیر چاہتا/چاہتی، پیشاب روکے رکھ سکتا تھا/سکتی تھی۔ مجھے پیشاب نکل جانے کا کوئی ڈر نہیں تھا۔
2	درمیانی شدت	میں کچھ دیر پیشاب روکے رکھ سکتا تھا/سکتی تھی۔ مجھے پیشاب نکل جانے کا کوئی ڈر نہیں تھا۔
3	انتہائی شدت	پیشاب کرنے کیلئے مزید ٹھہرنا ممکن نہیں تھا۔ مجھے ٹائلٹ کی طرف بھاگنا پڑا۔ مجھے ڈر تھا کہ پیشاب نکل جائے گا۔
4	شدت کی وجہ سے پیشاب کا اخراج	ٹائلٹ پہنچنے سے پہلے میرا پیشاب نکلنا شروع ہو گیا۔

میں پیڈ کے وزن کے ٹیسٹ کے ذریعے نکلنے والے پیشاب کی مقدار کیسے معلوم کروں؟

یہ ٹیسٹ آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدددیتا ہےکہ چند دنوں کے دوران آپ کا کتنا پیشاب نکلتا رہا ہے۔ یہ ٹیسٹ کرنے کیلئے آپ کو درست وزن بتانے والی سکیل درکار ہو گی۔ یہ ٹیسٹ آپ ایسے کر یں:

1. ایک خشک پیڈ کو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر اس کا وزن کریں اور پھر پیڈ پہن لیں۔
2. استعمال کے بعد گیلے پیڈ کو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر اس کا وزن کریں، اور
3. گیلے پیڈ کے وزن میں سے خشک پیڈ کا وزن منفی کریں

اس طرح ظاہر ہو گا کہ آپ کا کتنا پیشاب نکلا ہے کیونکہ ایک گرام ایک ملی لیٹر کے برابر ہوتا ہے۔

Like this:

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

اس طرح:

گیلا پیڈ	400 گرام
خشک پیڈ	150 گرام
وزن کا فرق	250 گرام
نکلنے والے پیشاب کی مقدار =	250 ملی لیٹر

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.

چیک اپ کے دوران کیا ہوگا؟

چیک اپ کے دوران آپ سے آپکی غذا، آپکے وزن، آپکی ماضی کی صحت اور آپکی موجودہ صحت کے بارے میں پوچھا جائیگا۔ آپ سے پوچھاجاسکتا ہے:

- آپ کے پیشاب کا بہاؤ کیسا ہے؟
- آپ رات کو مثانہ خالی کرنے کی حاجت کی وجہ سے کتنی مرتبہ بیدار ہوئے؟
- آپ کوئی دوا یا وٹامن لے رہے ہیں؟ دواؤں سے مثانے اور آنتوں کی کار کردگی پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ تمام دوائیں جو آپ لیتے ہیں انکی فہرست بنائیں لیکن صرف ان دواؤں کی نہیں جو ڈاکٹر نے لکھی ہیں۔ آپ دوا کی جتنی خوراک لیتے ہیں اور جتنی کثرت سے دوا لیتے ہیں، وہ لکھ لیں۔ اچھا ہو گا کہ آپ معائنے کیلئے جاتے ہوئے اپنے زیر استعمال تمام دوائیاں ساتھ لے جائیں۔
- آپ کتنی الکوحل یا کیفین پیتے ہیں؟ زیادہ الکوحل یا کیفین کے مشروبات جیسے کافی یا کولا مشروبات پینے سے مثانہ متاثرہوسکتا ہے۔
- کیا آپ کو قبض ہے؟ قبض کی وجہ سے آپ کو پاخانہ کرنے میں مشکل ہو سکتی ہے۔ اس سے آپ کے پیلوک فلور (زیریں پوشیدہ اعضا) کے پٹھوں پر بہت بوجھ پڑتا ہے۔ زور لگانے سے پیلوک فلور کے پٹھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ قبض مثانے میں بھی خرابی پیدا کر سکتی ہے۔
- کیا آپ کو پاخانے پر قابو نہیں رہتا؟ کیا آپ کے مقعد (پچھلے سوراخ) سے پاخانہ رستا ہے؟ پیلوک فلور کے کمزور پٹھوں کے سبب ہو سکتا ہے کہ بلا ارادہ آپ کی ریح خارج ہو جائے یا پاخانہ نکل جائے۔
- کیا آپ کے مثانے کے مسائل کی وجہ سے آپ کی جنسی زندگی پر کسی طرح کا اثر پڑتا ہے؟

صرف عورتوں کیلئے سوالات:

- کیا آپ کے بچے ہیں؟ حمل اور بچوں کی پیدائش کی وجہ سے مثانے پر کنٹرول میں تبدیلی آ سکتی ہے۔
- کیا آپ سن یاس (مینو پاز) سے گزر رہی ہیں؟ ہارمون کی تبدیلیوں کی وجہ سے مثانے کے مسائل بگڑ سکتے ہیں۔

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.

ان ٹیسٹوں میں سے کچھ ٹیسٹ جو آپ کے مثانے کے کنٹرول کے معائنے کیلئے استعمال کیے جا سکتے ہیں:

- جسمانی معائنہ (اگر آپ اجازت دیں تو)۔
- ٹیسٹ کرنے کیلئے پیشاب کا نمونہ لیا جاسکتا ہے۔
- ذیابیطس اور پروسٹیٹ کی مشکلات کیلئے خون کا ٹیسٹ بھی کیا جاسکتا ہے۔
- ایکسرے یا الٹراساؤنڈ۔
- یورو ڈائی نیمکس ٹیسٹ مثانے کی کارکردگی کے بارے میں ایک خاص ٹیسٹ ہے۔

یاد رکھیں

اس سے قطع نظر کہ آپ سے کن ٹیسٹوں کیلئے کہا جارہا ہے، آپ سوال کرسکتے ہیں کہ:

- یہ کون کریگا؟
- یہ کیسے ہوگا؟
- اس سے کیا مدد ملیگی؟

مدد طلب کریں

آپ تنہا نہیں ہیں۔ درست علاج سے پیشاب اور پاخانے پر قابو کا مسئلہ دور ہو سکتا ہے یا اس سے بہتر طور پر نبٹا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کچھ نہ کریں تو مسئلہ بگڑ سکتا ہے۔

National Continence Helpline پر فون کر کے ماہر صلاح کاروں سے مندرجہ ذیل مفت حاصل کریں:

- مشورہ؛
- وسائل؛ اور
- مقامی خدمات کے بارے میں معلومات

1800 33 00 66 *
(سوموار تا جمعہ آسٹریلین ایسٹرن سٹینڈرڈ ٹائم کے مطابق صبح 8 بجے سے شام 8 بجے)

ٹیلیفون انٹرپریٹر سروس (TIS)کے ذریعے انٹرپریٹر (زبانی مترجم) حاصل کرنے کیلئے سوموار تا جمعہ 13 14 50 پر فون کریں اور National Continence Helpline سے بات کروانے کیلئے کہیں۔ continence.org.au/other-languages پر دوسری زبانوں میں معلومات بھی دستیاب ہیں۔

مزید معلومات کیلئے:

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

* موبائل فون سے کال کرنے کی قیمت واجب شرح کے مطابق ہو گی۔