



## 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.

## زیادہ فعال (اور اور ایکٹو) مٹانے یا پیشاب کی کثرت کا کیا مطلب ہے؟

مٹانہ ایک پٹھا ہے جو بھر جانے پر پیشاب خارج کرنے کیلئے سکڑتا ہے اور آپ اسے خالی کرنے کیلئے تیار ہو جاتے ہیں۔ زیادہ فعال یا اور اور ایکٹو مٹانے کا مطلب یہ ہے کہ مٹانہ بھرنے سے پہلے ہی سکڑنے لگتا ہے۔ بعض دفعہ جب آپ تیار نہ ہوں تو بھی مٹانہ سکڑ سکتا ہے۔ آپ کو بار بار ٹائلٹ جانا پڑ سکتا ہے اور ٹائلٹ پہنچنے تک پیشاب روکے رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی ہو سکتا ہے کہ ٹائلٹ کے راستے میں ہی آپ کا پیشاب نکلنے لگے۔

## اور اور ایکٹو مٹانے کی وجوہات کیا ہیں؟

مٹانے پر قابو نہ ہونے کی وجہ صحت کے مسائل ہو سکتے ہیں جیسے:

- سٹروک
- پراسٹیٹ گلینڈ بڑھ جانا
- پارکنسن بیماری

ہو سکتا ہے اور اور ایکٹو مٹانے کی وجہ طویل عرصے سے مٹانے کی عادات کی خرابی ہو۔

کچھ لوگوں کے سلسلے میں وجہ معلوم نہیں ہوتی۔

## مٹانے کی نارمل عادات کیا ہیں؟

یہ نارمل ہے کہ آپ:

- صبح بستر سے نکلنے کے بعد مٹانہ خالی کریں
- دن بھر میں تقریباً 4 سے 6 دفعہ مٹانہ خالی کریں
- رات کو لیٹنے سے پہلے مٹانہ خالی کریں۔

ایک صحت مند مٹانہ تقریباً ڈیڑھ سے دو کپ پیشاب جمع رکھتا ہے۔ یہ 300 – 400 ملی لیٹر کے برابر ہے۔ آپ کا مٹانہ دن کے دوران اتنا پیشاب جمع رکھتا ہے۔ رات کے وقت مٹانہ اس سے زیادہ پیشاب جمع کر لیتا ہے اور اس کے بعد ہی آپ کو پیشاب کرنے کی حاجت ہوتی ہے۔

معمراً افراد میں یہ سلسلہ مختلف ہو سکتا ہے۔ معمر لوگوں میں رات کے وقت زیادہ پیشاب بنتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں دن کے مقابلے میں رات کے وقت زیادہ پیشاب کرنا پڑتا ہے۔

**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.

**مٹانے کی ٹریننگ کا کیا مطلب ہے؟**

مٹانے کی ٹریننگ کا مقصد اور ایگٹو مٹانے کی علامات کو بہتر بنانا ہے۔ مٹانے کی ٹریننگ میں آپ یہ سیکھتے ہیں کہ مٹانے میں زیادہ پیشاب کیسے اکٹھا رکھا جائے بغیر اس کے کہ پیشاب کی شدید حاجت محسوس ہو۔ اگر آپ کو مٹانے پر قابو میں کچھ مسائل ہوں تو اپنے ڈاکٹر، کانٹی نینس نرس ایڈوائزر (پیشاب/پاخانے پر قابو کیلئے مشورہ دینے والی نرس) یا کانٹی نینس فزیو تھراپسٹ (پیشاب/پاخانے پر قابو کے مسائل کیلئے فزیو تھراپسٹ) سے ملیں۔ وہ آپ کو مٹانے کی ٹریننگ کا پروگرام شروع کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے مسئلے کے سلسلے میں کچھ نہ کریں تو مسئلہ بگڑ سکتا ہے۔

**مٹانے کی ٹریننگ کے پروگرام میں کیا ہوتا ہے؟**

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

مٹانے 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

ممکن ہے مٹانے 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

**میں خارج ہونے والے پیشاب کی مقدار کیسے معلوم کروں؟**

کموڈ میں ایک ڈبہ رکھیں (مثال کے طور پر انس 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 پیمانہ جگ میں انڈیل کر مقدار دیکھ لیں۔ ہو سکتا ہے مردوں کو کھڑے ہو کر سیدھا پیمانہ جگ کے اندر پیشاب کرنا بہتر لگے۔



**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.

**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 مٹانہ 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 مدد دیتا ہے کہ 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 کریں:

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۔

اس طرح:

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





## 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.

## مٹانے کی ٹریننگ کے پروگرام میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

ڈاکٹر، کانٹی نینس نرس یا کانٹی نینس فزیو تھراپسٹ آپ کو بہترین نتائج دلا سکتے ہیں۔ وہ آپ کیلئے موزوں پروگرام ترتیب دیں گے۔

کانٹی نینس (پیشاب/پاخانے پر قابو) کے ان ماہرین صحت میں سے کچھ ماہرین کسی پرائیویٹ پریکٹس کلینک میں مل سکتے ہیں۔ کچھ ماہرین آپ کی مقامی کمیونٹی ہیلتھ سروس میں کام کر رہے ہیں۔ یہ ماہرین پبلک ہسپتالوں کے کلینکوں میں بھی کام کرتے ہیں۔ نیشنل کانٹی نینس ہیلپ لائن 1800 33 00 66 آپ کو آپ کا مقامی کانٹی نینس کلینک تلاش کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

## اس میں کتنا وقت لگے گا؟

مٹانے کی ٹریننگ کے بیشتر پروگراموں میں تقریباً 3 مہینے لگتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کانٹی نینس نرس ایڈوائزر یا کانٹی نینس فزیو تھراپسٹ کے ساتھ آپ کی باقاعدگی سے میٹنگیں ہوں۔ وہ آپ کو زیادہ دیر تک پیشاب روکے رکھنے کے طریقے سکھائیں گے۔ اس کے نتیجے میں آپ اپنے مٹانے میں زیادہ پیشاب اکٹھا رکھ سکیں گے۔

## ایسی کچھ کارآمد چیزیں جو آپ پروگرام میں سیکھیں گے

### پیلوک فلور کے پٹھوں کی ٹریننگ

کانٹی نینس فزیو تھراپسٹ یا کانٹی نینس نرس آپ کو سکھائیں گے کہ آپ کو اپنے پیلوک فلور (زیریں پوشیدہ اعضا) کے پٹھے کس طرح استعمال کرنے چاہئیں۔ یہ پٹھے آپ کے مٹانے اور پیشاب کی نالی کو سہارا دیتے ہیں۔ پیشاب کی نالی وہ ٹیوب ہے جو پیشاب کو مٹانے سے باہر لاتی ہے۔ پیلوک فلور کے مضبوط پٹھے آپ کو پیشاب کرنے کی شدید حاجت پر قابو رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس سے آپ ٹائلٹ پہنچنے تک پیشاب روکے رکھنے کے قابل ہو جائیں گے۔

### مٹانے کی اچھی عادات

سوائے اس کے کہ آپ کے ڈاکٹر نے منع کیا ہو، ایک دن میں ڈیڑھ سے دو لیٹر مشروبات پینا نارمل ہے۔ اس طرح آپ کا مٹانہ رفتہ رفتہ پھیل کر زیادہ پیشاب جمع رکھنا سیکھ جائے گا۔ آپ کو یہ حساب رکھنا ہو گا کہ آپ ہر روز کتنا مشروب پیتے ہیں۔ یہ حساب رکھنے کیلئے آپ کو اپنے کپ یا مگ کی گنجائش معلوم ہونی چاہئے۔ کپوں میں 120 سے 180 ملی لیٹر تک کی گنجائش ہو سکتی ہے جبکہ مگوں میں 280 سے 300 ملی لیٹر تک یا اس سے زیادہ گنجائش ہو سکتی ہے۔





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.

سوڈے والے مشروبات یا کیفین والے مشروبات پینے سے پرہیز کریں۔ ان سے مٹانے میں گڑبڑ ہو سکتی ہے اور آپ کیلئے پیشاب روکنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ چاکلیٹ، چائے اور کافی میں کیفین کی کچھ مقدار ہوتی ہے۔ کولا اور سپورٹس ڈرنکس میں زیادہ کیفین ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ ان مشروبات سے پرہیز کیا جائے۔

آپ سیکھیں گے کہ اپنے مٹانے کو گڑبڑ سے بچانے کیلئے آپ کو کونسے مشروبات چننے چاہئیں۔

### پاخانے کی اچھی عادات

آپ یہ بھی سیکھیں گے کہ قبض اور پاخانہ کرنے کیلئے زور لگانے کی وجہ سے آپ کے پیلوک فلور کے پٹھے کس طرح پھیل سکتے ہیں۔ قبض سے بچیں کیونکہ قبض بھی مٹانے کا کنٹرول خراب کر دیتی ہے۔ روزانہ کم از کم 2 عدد پھل اور سبزیوں کے 5 حصے کھائیں۔ زیادہ فائبر والی ڈبل روٹی بھی کھائیں۔

### کیا مسائل واپس آ سکتے ہیں؟

مختلف دنوں میں اپنے مٹانے کے کنٹرول میں معمولی تبدیلیوں پر فکرمند نہ ہوں۔ یہ نارمل ہیں۔ مٹانے کی ٹریننگ کے پروگرام کو استعمال کرنے والے کسی بھی شخص کا مسئلہ واپس آ سکتا ہے، جب یوں لگے کہ علامات بگڑ گئی ہیں۔ ایسا تب ہو سکتا ہے جب:

- آپ کو مٹانے کا انفیکشن ہو جائے (فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے ملیں)
- آپ تھکے ہوئے یا نڈھال ہوں
- آپ فکرمند ہوں یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوں
- بارش، تیز ہوا یا سردی ہو
- آپ بیمار ہوں (جیسے زکام یا فلو ہو)
- آپ ماہواری سے گزرنے والی خاتون ہوں

اگر مسئلہ لوٹ آئے تو ہمت نہ ہاریں۔ اپنی سوچ مثبت رکھیں اور کوشش کرتے رہیں۔



An Australian Government Initiative

## OVERACTIVE BLADDER AND URGENCY

زیادہ فعال مٹانے اور پیشاب کی شدید  
حاجت کا مسئلہ

### 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.

### 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 انٹرپرائٹر سروس (TIS) کے ذریعے انٹرپرائٹر (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](http://continence.org.au/other-languages) پر دوسری زبانوں میں معلومات بھی دستیاب ہیں۔

مزید معلومات کیلئے:

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

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

