



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.

Mục đích của tờ thông tin này là để giúp quý vị chuẩn bị cho cuộc kiểm tra khả năng chủ động tiểu tiện.

Trong cuộc kiểm tra khả năng chủ động tiểu tiện, bác sĩ hoặc nhân viên y tế chuyên nghiệp sẽ đặt một số câu hỏi và khám bệnh. Cuộc kiểm tra sẽ giúp tìm ra bất kỳ tình trạng mất chủ động tiểu tiện nào quý vị mắc phải cũng như nguyên nhân gây ra vấn đề. Ngoài ra, cuộc kiểm tra cũng giúp hoạch định cách thức tốt nhất để đối phó với những vấn đề này. Cuộc kiểm tra bàng quang hoàn toàn không đau đớn.

QUÝ VỊ CÓ NHỮNG LỰA CHỌN NÀO?

Mọi người ai ai cũng có quyền được kiểm tra kín đáo và riêng tư. Nhu cầu và ý nguyện của quý vị nên được tôn trọng. Mọi người cũng có quyền 'từ chối' cuộc kiểm tra hoặc bất kỳ việc chăm sóc nào khác.

Quý vị có thể có các lựa chọn dưới đây:

- quý vị có thể chọn người thực hiện cuộc kiểm tra cho quý vị là phái nam hoặc phái nữ. Khi lấy hẹn, quý vị hãy báo cho nhân viên biết.
- quý vị có thể được cung cấp thông dịch viên. Thông dịch viên có thể là nam hoặc nữ nếu quý vị muốn. Hãy hỏi dịch vụ y tế của quý vị.
- quý vị có thể đi cùng với thân nhân hoặc bạn bè. Nhờ vậy quý vị có thể dễ cảm thấy thoải mái hơn về cuộc kiểm tra.

QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ TRƯỚC CUỘC KIỂM TRA NÀY?

Quý vị có thể phải ghi chép chi tiết các lần tiểu tiện vào sổ. Quý vị cần phải ghi chép chi tiết các lần tiểu tiện vào sổ ít nhất 3 ngày trước cuộc kiểm tra. Chi tiết này cho biết bàng quang của quý vị hoạt động như thế nào trong ngày.

Sổ ghi chép các lần tiểu tiện có thể nhìn giống như thế này:

Giờ giấc	Lượng nước tiểu thải ra	Cảm giác buồn tiểu mạnh ở mức độ nào?
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

Sổ ghi chép các lần tiểu tiện ghi nhận:

- giờ giấc quý vị đi tiểu.
- mỗi lần quý vị thải ra bao nhiêu nước tiểu.
- mỗi lần cảm giác buồn tiểu mạnh ở mức độ nào.





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:

- 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.

Làm sao để tôi đo lượng nước tiểu thải ra?

Đặt một đồ chứa (như thùng đựng kem chẳng hạn) trong phòng vệ sinh. Quý vị ngồi lên bàn cầu và thả lỏng hai chân trên sàn. Đi tiểu vào đồ chứa. Sau đó rót nước tiểu vào một cái bình để đo lường. Đàn ông có thể đứng và tiểu thẳng vào bình đo lường.

Làm sao để tôi đo lường mức độ buồn tiểu cấp bách?

Biểu đồ này cho thấy cách sử dụng các con số để mô tả mức độ buồn tiểu quý vị cảm thấy.

0	Không cấp bách.	Tôi không cảm thấy cần phải đi tiểu. Tôi đi tiểu vì các lý do khác.
1	Hơi cấp bách.	Tôi có thể nhịn tiểu bao lâu cũng được. Tôi không sợ tiểu ra quần.
2	Khá cấp bách.	Tôi có thể nhịn tiểu trong một khoảng thời gian ngắn. Tôi không sợ tiểu ra quần.
3	Cấp bách nghiêm trọng.	Tôi không thể nhịn tiểu được. Tôi phải vội vã chạy vào phòng vệ sinh. Tôi sợ mình tiểu ra quần.
4	Tiểu són.	Tôi bị rò rỉ nước tiểu trước khi vào phòng vệ sinh.

Làm sao để tôi đo lường mức độ rò rỉ bằng Xét nghiệm Cân Tã?

Xét nghiệm này giúp quý vị biết lượng nước tiểu bị rò rỉ trong một vài ngày là bao nhiêu. Muốn làm xét nghiệm này, quý vị cần có cái cân chính xác để cân. Quý vị làm xét nghiệm này bằng cách:

- cân một tã khô trong bao ny-lông trước khi mặc tã vào,
- sau đó cân tã bị ướt trong bao ny-lông sau khi mặc tã này, và
- trừ đi trọng lượng tã khô từ trọng lượng tã ướt.

Như vậy quý vị sẽ biết mình bị rò rỉ bao nhiêu vì mỗi gam tương đương với một ml.





Like this:

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

Tỉ dụ như:

Tã ướt	400g.
Tã khô	150g.
Trọng lượng sai biệt	250g.
Lượng nước tiểu bị rò rỉ =	250ml.

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.

THỦ THUẬT KIỂM TRA NHƯ THẾ NÀO?

Trong cuộc kiểm tra, bác sĩ/nhân viên y tế sẽ hỏi về chế độ ăn uống, cân nặng, tình trạng sức khỏe của quý vị trước đây và bây giờ. Họ có thể hỏi:

- Dòng nước tiểu của quý vị mạnh hay yếu?
- Ban đêm quý vị bị thức giấc mấy lần vì phải đi tiểu?
- Quý vị có đang dùng bất cứ thuốc men hay thuốc bổ nào hay không? Thuốc men có thể gây ra những thay đổi đáng kể đối với các hoạt động đại, tiểu tiện. Hãy lập danh sách tất cả thuốc men quý vị đang dùng, không chỉ những thuốc được bác sĩ kê toa không thôi. Hãy để ý liều lượng thuốc quý vị uống là bao nhiêu và bao lâu uống một lần. Khi đi làm cuộc kiểm tra, quý vị nên đem theo tất cả thuốc men.
- Quý vị uống bao nhiêu rượu bia hay cà phê? Uống nhiều các thức uống có rượu hay chất cafein như cà phê và nước cola có thể làm cho bàng quang hoạt động bất bình thường.
- Quý vị có bị táo bón hay không? Táo bón có thể có nghĩa là quý vị phải rặn khi đi cầu. Tình trạng này khiến cơ sàn chậu của quý vị bị rất căng. Phải rặn khi đi cầu có thể làm cho các cơ sàn chậu bị hư hại. Ngoài ra, táo bón cũng có thể làm cho bàng quang bị xáo trộn.
- Quý vị có bị đại tiện ra quần bất kỳ lần nào không? Quý vị có bị rỉ phân từ hậu môn (lổ đít) hay không? Cơ sàn chậu yếu có thể có nghĩa là quý vị đánh rắm hoặc đi cầu khi quý vị không chủ động.
- Vấn đề bàng quang có ảnh hưởng gì đến sinh hoạt tình dục của quý vị hay không?

Các câu hỏi dưới đây chỉ dành cho phụ nữ:

- Quý vị có con hay không? Mang thai và sinh con có thể làm thay đổi khả năng tiểu tiện chủ động.
- Quý vị có đang trải qua thời kỳ mãn kinh hay không? Nội tiết tố bị thay đổi có thể làm cho vấn đề tiểu tiện tệ hơn.





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.

Một số xét nghiệm mà nhân viên có thể sử dụng khi kiểm tra khả năng tiểu tiện chủ động của quý vị gồm có:

- khám cơ thể (nếu quý vị ưng thuận).
- Có thể lấy mẫu nước tiểu để xét nghiệm.
- Có thể thử máu để xem có bị bệnh tiểu đường và bệnh về tuyến tiền liệt hay không.
- X-quang hoặc siêu âm.
- Xét nghiệm động lực tiết niệu, là cách kiểm tra đặc biệt để xem bàng quang quý vị hoạt động ra sao.

Xin nhớ

Bất luận người ta yêu cầu quý vị làm xét nghiệm gì, quý vị có thể hỏi:

- Ai sẽ là người thực hiện xét nghiệm?
- Xét nghiệm sẽ được thực hiện như thế nào?
- Xét nghiệm đó có ích gì?

NHỜ GIÚP ĐỠ

Quý vị không đơn độc. Vấn đề khó kiểm chế tiểu tiện và đại tiện có thể chữa khỏi hoặc đối phó tốt hơn khi được điều trị đúng đắn. Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề này có thể tệ hơn.

Gọi điện thoại cho cố vấn chuyên ngành của National Continence Helpline để:

- được hướng dẫn;
- có tài liệu; và
- có thông tin về các dịch vụ địa phương miễn phí.

1800 33 00 66 *
(8 giờ sáng – 8 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu Giờ Đông bộ Úc châu – AEST)

Muốn sắp xếp thông dịch viên qua trung gian Dịch vụ Thông dịch qua Điện thoại (TIS), gọi điện thoại số 13 14 50, thứ Hai đến thứ Sáu và nhờ họ gọi cho National Continence Helpline. Tại trang mạng continence.org.au/other-languages cũng có thông tin bằng các ngôn ngữ khác.

Muốn biết thêm thông tin:

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

*Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

