



Ova će vam brošura pomoći da se pripremite za provjeru kontrole nad mokraćnim mjehurom.

Provjera kontrole nad mokraćnim mjehurom uključuje postavljanje određenih pitanja i fizički pregled od strane liječnika ili stručnog zdravstvenog djelatnika. Ovaj pregled će pomoći kod utvrđivanja eventualnih problema koje imate glede kontrole nad mokraćnim mjehurom, te njihovih uzroka. Ovaj pregled može pomoći i u planiranju najboljeg načina rješavanja tih problema.

KAKAV VAM SE IZBOR NUDI?

Ovaj pregled je bezbolan, a vi možete odabrati kako će se pregled vršiti.

Svaka osoba ima pravo na privatni i osobni pregled pri kojem se poštuju njene potrebe i želje. Ljudi imaju pravo reći “ne” ako ne žele ovaj pregled ili bilo koji drugi vid njege.

Na nekim mjestima postoje posebne klinike samo za muškarce ili žene. Ukoliko želite da vam pregled izvrši muškarac ili žena, postavite takav zahtjev prilikom zakazivanja ovog pregleda .

Mnoge klinike mogu zakazati tumača (istog spola ukoliko vi to želite), što je za vas besplatno. Raspitajte se u svom mjesnom zdravstvenom centru. Možete povesti člana obitelji ili prijatelja, ako se na taj način osjećate ugodnije.

ŠTO TREBATE UČINITI PRIJE PREGLEDA?

Možda ćete morati upisivati podatke o mokrenju u grafikon o ponašanju mokraćnog mjehura, prije ovog pregleda. Ovaj grafikon može ovako izgledati:

Vrijeme	Izmokrena količina	Primjedbe
5:00 h	250 ml	“malo procurilo do zahoda”
7.30 h	70 ml	“pecka”
9.15 h	160 ml	“boli”

U primjedbama možete napisati ako je mokraćna sama procurila ili ako je bilo drugih problema.

Izmokrenu količinu možete izmjeriti ako stavite posudu (npr. kutiju od sladoleda) između nogu kada ste na zahodu. Sjednite na zahod i opustite se. Noge se moraju oslanjati na pod. Pomokrite se u posudu. Kada završite, izlijte urin u posudu za mjerenje i izmjerite. Muškarci se mogu stojeći pomokriti izravno u posudu za mjerenje.

Upijajući ulošci mogu se koristiti za izračunavanje količine urina koji je procurio tijekom jedan ili dva dana. Najprije izvažite suhi uložak u plastičnoj vrećici, a zatim izvažite mokri uložak u plastičnoj vrećici i oduzmite težinu suhog uloška od težine mokrog uloška. Možete znati koliko je urina procurilo jer jedan gram je jednak jednom mililitru.



PROVJERA KONTROLE NAD MOKRAĆNIM MJEHUROM

Primjer:	
Mokri uložak	400 grama
Suhi uložak	150 grama
Razlika u težini	250 grama

Količina urina koji je iscurio = 250 mls

KAKO ĆE SE ODVIJATI PREGLED?

Tijekom pregleda, postavljat će vam pitanja o prehrani, tjelesnoj težini, vašem ranijem zdravstvenom stanju i zdravstvenom stanju sada. Pitanja mogu biti:

- Uzimate li lijekove ili vitamine? Lijekovi mogu znatno promijeniti rad mokraćnog mjehura i crijeva. Napravite popis svih lijekova koje uzimate, ne samo onih koje je liječnik prepisao.
- Koliko alkohola ili kafeina pijete? Velike količine alkohola ili napitaka na bazi kafeina, kao što su kava i coca-cola, mogu iritirati mjehur.
- Patite li od konstipacije? Problemi s debelim crijevom mogu oslabiti mišiće dna zdjelice i poremetiti mjehur.
- Događaju li vam se “nezgode” ili vam stolica sama izlazi iz čmara? Slabi mišići dna zdjelice mogu značiti da dolazi do neplaniranog puštanja vjetra ili stolice.
- (Ako ste žena) Imate li djece? Trudnoća i porodi mogu promijeniti umanjiti sposobnost kontrole nad mokraćnim mjehurom.
- (Ako ste žena) Prolazite li kroz menopauzu? Hormonske promjene mogu pogoršati probleme s mokraćnim mjehurom.

Ovo su neke pretrage koje se mogu koristiti za pregled kontrole mokraćnog mjehura:

- Tjelesni pregled, koji može uključiti pregled prednjeg i stražnjeg izlaza (ako se vi s tim složite).
- Uzorak urina može biti uzet na pretragu.
- Krv može biti uzeta na ispitivanje zbog dijabetesa ili problema s prostatom.
- Test urinodinamike je posebna vrsta pregleda kojom se provjerava kako radi mokraćni mjehur.
- Ultrazvučni pregled se može uraditi ako je potrebno dobiti više podataka kako funkcionira vaš mokraćni mjehur.



PROVJERA KONTROLE NAD MOKRAĆNIM MJEHUROM

UPAMTITE

Bez obzira koju vrstu pretraga se od vas traži, možete pitati:

- Tko će ih provesti?
- Kako će se one provesti?
- Kako će vam to pomoći?

Vaše je pravo odabrati želite li provesti bilo kakvo ispitivanje.

POTRAŽITE POMOĆ

Ako ste odgovorili 'da' na neko od navedenih pitanja, vjerojatno imate problem s kontrolom mokraćnog mjehura.

Za pomoć kod problema vezanih za kontrolu mokraćnog mjehura javite se svom liječniku, fizioterapeutu ili medicinskoj sestri za inkontinenciju.

Nazvati stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne:

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ * 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: www.bladderbowel.gov.au

Linija za pomoć (Helpline) se financira temeljem Nacionalne strategije Savezne vlade za ublažavanje inkontinencije (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), a provodi je Australaska zaklada za inkontinenciju (Continence Foundation of Australia).

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

