



Ez a szórólap segít mindenkinek abban, hogy előkészüljön a vizeletvizsgálatra.

Néhány kérdés valamint egy olyan általános egészségügyi vizsgálat, amelyet orvos vagy képzett egészségügyi szakember végez el, a vizeletvizsgálat vizsgálatához tartozik. A vizsgálat segít kideríteni azt, hogy milyen vizeletvizsgálati problémája van, és hogy annak mik az okai. Segíthet abban is, hogy megtervezze azt, hogy hogyan lehet ezeket a problémákat a legjobban kezelni.

## MIK A LEHETŐSÉGEI?

A vizsgálat fájdalommentes, és Ön dönthet abban, hogy hogyan végezzék el a vizsgálatot.

Mindenkinek joga van olyan vizsgálatra, amely során tiszteletben tartják igényeit és kívánságait. Mindenkinek joga van arra is, hogy a vizsgálatra vagy egyéb kezelésre nemet mondjon.

Van, ahol külön klinika van kizárólag csak férfiak vagy csak nők részére. Ha azt akarja, hogy férfi vagy azt, hogy nő vizsgálja Önt meg, akkor kérje ezt akkor, amikor a vizsgálat időpontját beszéli meg.

Sok klinikán elintézhetik, hogy jöjjön egy tolmács ingyen (ugyanolyan nemű mint Ön, ha szükséges). Érdeklődjön a helyi egészségügyi központban. Vihet magával családtagot vagy barátot, ha ez segít Önnek abban, hogy jobban érezze magát a vizsgálaton.

## MIT KELL A VIZSGÁLAT ELŐTT TENNIE?

Lehet, hogy a vizsgálat előtt feljegyzést kell készítenie a vizelésről. A feljegyzés így nézhet ki:

Időpont	Vizelet mennyisége	Megjegyzés
5:00	250 ml	“útközben a vécé felé volt egy kis csöpögés”
7.30	70 ml	“ég”
9.15	160 ml	“fáj”

A megjegyzés alá be lehet írni, ha volt csöpögés vagy egyéb probléma.

A kieresztett vizelet megmérésére tegyen egy dobozt (mint például fagyaltos dobozt) a lábai közé a vécén. Aztán üljön a vécére és lazítson el úgy, hogy a lába a padlón van. Eressze a vizeletet a tartályba! Amikor kész, öntse a vizeletet egy mérőkorsóba azért, hogy azt megmérje. A férfiak lehet, hogy állva akarnak egyenesen a mérőkorsóba vizelni.

Felszívóképes betétet lehet használni arra, hogy kiderüljön az, hogy mennyi vizelet szivárog ki egy-két nap alatt. Ezt megtudhatja úgy, ha megmér egy műanyagzacskóban egy száraz betétet, majd egy műanyagzacskóban a nedves betétet, utána levonja a száraz betét súlyát a nedves betét súlyából. Meglátja, hogy mennyi csurgott be, mivel minden gramm egyenlő egy milliliterrel.

Így kell:

Nedves betét 400 gram

Száraz betét 150 gram

Súlykülönbség 250 gram

Becsurgás 250 ml

## MI TÖRTÉNIK A VIZSGÁLAT ALATT?

A vizsgálat alatt kérdezni fogják Önt az étrendjéről, a súlyáról valamint előző és mostani egészségi állapotáról. Megkérdezhetik Önt arról, hogy:

- Szed-e orvosságot vagy vitamint? Az orvosság erősen befolyásolhatja a vizelet- és székletműködést. Készítsen egy listát az összes orvosságról, amit szed, nem csak azokról, melyeket az orvos írt fel.
- Mennyi alkoholt vagy koffeint iszik? Sok alkohol- vagy koffeinalapú ital, mint kávé vagy kóla fogyasztása, megzavarhatja a vizeletet.
- Van-e székrekedése? A székletprobléma gyengítheti a medencealapizmokat és megzavarhatja a vizeletet.
- Előfordul-e, hogy végbeléből véletlenül kiszivárgás történik? Gyenge medencealapizmok lehetnek az okai annak, hogy akaratlanul gázt vagy székletet enged ki.
- (ha Ön nő) Vannak-e gyerekei? A terhesség és a szülés megváltoztathatja a vizeletvizsgálatot.
- (ha Ön nő) Változó korban van-e? Hormonváltozások rosszabbíthatják a vizeletproblémát.

### Itt van néhány teszt, amit a vizeletvizsgálatnál használhatnak:

- A vizsgálathoz tartozhat az elülső nyílás és a bélnyílás vizsgálata (ha Ön ebbe beleegyezik).
- Vizeletmintát vehetnek vizsgálatra.
- Cukorbetegség vagy prosztataproblémák esetében vérvizsgálatot végezhetnek.
- Az urodinamikai vizsgálat célja az, hogy kimutassa azt, hogy hogyan működik a húgyhólyagja.
- Ultrahang vizsgálatot végezhetnek el, ha többet kell megtudni a húgyhólyagja működéséről.

## NE FELEJTSE EL!

Bármilyen tesztet is kérnek, megkérdezheti azt, hogy:

- Ki fogja elvégezni?
- Hogy fogják elvégezni?
- Hogy fog az segíteni?

Önnek joga van arról dönteni, hogy akar-e vagy sem bármilyen vizsgálatot.

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Ha nem tesz semmit, nem fog elmúlni. És még rosszabb is lehet.

Minden vizelet- vagy székletvizsgálati probléma, akármilyen kicsi is, figyelmet igényel. Szinte mindig lehet valami olyat tenni, ami segít.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálatot az Országos Kontinenciát Kezelő Stratégia alapján a Szövetségi Kormány finanszírozza és az Ausztrál Kontinencia Alapítvány vezeti.

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

