



Сврха ове брошуре је да помогне особама да се припреме за преглед да се установи како контролишу бешику.

Преглед бешике се састоји од неколико питања и физичког прегледа од стране лекара или обученог здравственог радника. Преглед ће помоћи да се установи да ли имате проблема са контролисањем бешике и који су узроци тога. Преглед такође може да помогне да се испланира најбољи начин да савладате те проблеме.

КОЈИ СУ ВАШИ ИЗБОРИ?

Преглед је безболан и ви можете да бирате начин на који ће се обавити преглед.

Свака особа има право на приватан и лични преглед током којег ће се поштовати њене потребе и жеље. Људи такође могу да кажу “не” прегледу или било којој другој врсти неге.

У неким местима постоје специјалне клинике само за мушкарце или само за жене. Ако желите да преглед обави мушкарац или жена, тражите то када будете заказивали преглед.

Многе клинике могу да ангажују тумача (истог пола ако то желите), бесплатно. Распитајте се о томе у вашем локалном здравственом центру. Можете да поведете члана породице или пријатеља, ако ће вам то помоћи да се боље осећате приликом прегледа.

ШТА ТРЕБА ДА УРАДИТЕ ПРЕ ПРЕГЛЕДА?

Можда ћете морати да водите дневник мокрења. Дневник мокрења може да изгледа овако:

Време	Количина излучене мокраће	Белешке
5:00 ујутру	250 мл	“мало је цурело до тоалета”
7.30 ујутру	70 мл	“пече”
9.15 ујутру	160 мл	“боли”

У делу за белешке можете да упишете сваки случај цурења мокраће или друге проблеме.

Да бисте измерили количину излучене мокраће, ставите посуду (нпр. посуду од сладоледа) између нога у тоалету. Затим, седите на тоалет и опустите се, са ногама на поду. Обавите мокрење у посуду. Када завршите, измерите мокраћу тако што ћете је пресути у посуду за мерење. Мушкарци ће можда желети да стоје и да мокре директно у посуду за мерење.

Упијајући улошци могу да се користе да би се израчунало колико мокраће исцури током једног или два дана. То можете да урадите тако што ћете прво измерити тежину сувог улошка у пластичној кеси, а затим измерити мокар уложак и од тога одузети меру сувог улошка. Моћи ћете да видите колико мокраће је исцурело, јер један грам је једнак једном милилитру.

Пример:

Мокар уложак	400 грама
Сув уложак	150 грама
Разлика у тежини	250 грама

Количина која је исцурела = 250 мл

ШТА ЋЕ СЕ ДЕСИТИ ТОКОМ ПРЕГЛЕДА?

Током прегледа питаће вас о вашој дијети, колико имате килограма, о здравственом стању у прошлости и сада. Можда ће вас питати:

- Да ли узимате неке лекове или витамине? Лекови могу да изазову значајне промене у функционисању бешике и црева. Направите списак свих лекова које узимате, и не само оних које вам је лекар преписао.
- Колико алкохола и кафеина конзумирате? Велике количине алкохола или кафеина који се налазе у напицима као што су кафа и кола сокови могу да поремете рад бешике.
- Да ли имате затвор? Проблеми са цревима могу да ослабе мишиће дна карлице и да поремете рад бешике.
- Да ли сте имали “незгоде” или цурење из ануса? Слаби мишићи дна карлице могу да значе да ћете непланирано испуштати ветрове или празнити црева.
- (Ако сте жена) Да ли имате деце? Трудноћа и порођај могу да утичу на то како се контролише бешика.
- (Ако сте жена) Да ли сте у менопаузи? Хормоналне промене могу да погоршају проблеме бешике.

Постоје одређени прегледи/тестови који могу да се обаве да се установи како контролишете бешику:

- Физички преглед, који може да обухвати преглед вагине и ануса (ако пристанете на то).
- Узорак мокраће може да се узме за анализу.
- Анализа крви може да се уради за дијабетес или проблеме простате.
- Уродинамски преглед је специјални тест који показује како функционише ваша бешика.
- Преглед ултразвуком може да се уради ако је потребно више информација о томе како ваша бешика функционише.



НЕ ЗАБОРАВИТЕ

Без обзира на врсту теста/прегледа који треба да се уради, можете да питате:

- Ко ће обавити преглед?
- Како ће се обавити?
- Како ће то помоћи?

Ви имате право да одлучите да ли ће се било који преглед/тест урадити.

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако ништа не предузмете, проблем неће нестати. А, може и да се погорша.

Сваки проблем који се тиче контролисања бешике или црева, без обзира на то колико је мали, треба да се лечи. Скоро увек се нешто може предузети што ће помоћи.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба се финансира у оквиру Commonwealth Government's National Continence Management Strategy и њоме управља Continence Foundation of Australia.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

