



An Australian Government Initiative

## BLADDER CONTROL PROBLEM?

### ألديك مشكلة في التحكم بالمثانة؟

#### IF YOU HAVE BLADDER CONTROL PROBLEMS, ASK FOR HELP YOU DON'T HAVE TO PUT UP WITH IT

You are not alone. Over 4.8 million Australians have bladder control problems.

Bladder control problems can affect women and men of all ages.

If you do nothing, it won't go away.

Bladder control problems can be managed, treated and even cured.

Help is available. You can regain control.

#### DO YOU HAVE A BLADDER CONTROL PROBLEM?

Do you leak or wet yourself when you cough, laugh or sneeze?

Do you leak or wet yourself when you lift something heavy?

Do you leak or wet yourself when you play sport?

Do you have to rush to use the toilet?

Do you sometimes not make it to the toilet in time?

Are you often nervous because you think you might lose control of your bladder?

Do you wake up more than twice during the night to go to the toilet?

Do you plan your day around where the nearest toilet is?

Do you sometimes feel your bladder is not quite empty?

Do you leak or wet yourself when you change from sitting or lying down to standing up?

إذا كانت تواجهك مشكلات في التحكم بـمثانتك، اطلب المساعدة، فـلست مرغماً على تحمل الوضع

لست وحدك. هناك ما يزيد عن 4,8 مليون أسترالي يعانون من مشكلات في التحكم بالمثانة.

ومشكلات التحكم بالمثانة تؤثر في كل من الرجال والنساء من مختلف الأعمار.

فلن يغيب الأمر إن لم تفعل شيئاً.

يمكن تدبير مشكلات التحكم بالمثانة، وتطبيبها وحتى العلاج منها.

المساعدة متاحة - بمقدورك استعادة التحكم.

#### ألديك مشكلة في التحكم بالمثانة؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما تسعل أو تضحك أو تعطس؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما ترفع شيئاً ثقيلاً؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما تمارس الرياضة؟

هل تضطر إلى الاستعجال لاستعمال المراض؟

هل تفقد السيطرة على مثانتك أحياناً قبل الوصول إلى المراض؟

هل يساورك القلق مرات عديدة لخوفك من فقدان التحكم بـمثانتك؟

هل تستيقظ أكثر من مرتين في الليل للذهاب إلى الحمام؟

هل تخطط ليومك بحيث تتواجد بالقرب من مراض؟

هل تشعر أحياناً بأن مثانتك لم تفرغ بالكامل؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما تغير وضعك من الجلوس أو الرقود إلى الوقوف؟





An Australian Government Initiative

## BLADDER CONTROL PROBLEM?

### ألديك مشكلة في التحكم بالمثانة؟

#### SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

#### احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) زر  
[continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

