



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?

AKO IMATE PROBLEMA S KONTROLOM MOKRAĆNOG MJEHURA, POTRAŽITE POMOĆ. NE MORATE TO TRPJETI

Niste sami. Više od 4.8 milijuna Australaca ima problema s kontrolom nad mokraćnim mjehurom.

Problemi s kontrolom nad mokraćnim mjehurom pogađaju žene i muškarce svih životnih dobi.

Ako ništa ne učinite, problem neće prestati.

Problem kontrole mokraćnog mjehura se može ublažiti, liječiti pa čak i izliječiti.

Pomoć postoji. Možete ponovno steći kontrolu.

IMATE LI VI PROBLEM S KONTROLOM MOKRAĆNOG MJEHURA?

Popusti li vam mjehur ili se pomokrite kada se zakašljete, nasmijete ili kihnete?

Popusti li vam mjehur ili se pomokrite kada podignete nešto teško?

Popusti li vam mjehur ili se pomokrite kada se bavite sportom?

Morate li se požuriti na zahod?

Dogodi li vam se koji put da ne stignete na zahod na vrijeme?

Jeste li često uznemireni zato što se bojite da ćete izgubiti kontrolu nad mokraćnim mjehurom?

Budite li se više od dva puta noću zato što morate ići na zahod?

Planirate li svoj dan tako da uvijek budete u blizini zahoda?

Imate li ponekad osjećaj da vam mokraćni mjehur nije potpuno ispražnjen?

Popusti li vam mjehur ili se pomokrite kada ustanete iz sjedećeg ili iz ležećeg položaja?



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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.