



**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?

اگر شما دچار مشکل کنترل مثانه هستید، کمک بطلبید و مجبور نیستید که رنج ببرید

شما تنها نیستید. بیشتر از 4.8 میلیون استرالیایی ها دچار مشکل مثانه هستند.

مشکل مثانه می تواند شامل حال مردان و زنان باشد دارای سنین مختلف گردد.

اگر اقدامی نکنید، این مشکل حل نخواهد شد.

مشکلات مثانه قابل کنترل، تداوی و حتی علاج می باشد.

کمک موجود است. شما می توانید دوباره کنترل را بدست آرید.

**آیا شما دچار کدام نوع مشکل مثانه هستید؟**

آیا در زمان سرفه کردن، خندیدن یا عطسه زدن ادرار شما خارج می شود یا خود را تر می کنید؟

آیا در زمان بلند کردن یک چیز سنگین ادرار تان خارج می شود یا خود را تر می کنید؟

آیا در زمان ورزش کردن ادرار تان خارج می شود یا خود را تر می کنید؟

آیا مجبور می شوید که باید فوراً به تشناب بروید؟

آیا بعضی اوقات قبل از رسیدن به تشناب، ادرار تان جاری می شود؟

آیا بخاطر عدم کنترل مثانه تان اکثر اوقات نگران هستید؟

آیا بیشتر از دو بار در طول شب به تشناب میروید؟

آیا در طول روز همیشه در فکر این هستید که نزدیک ترین تشناب در کجاست؟

آیا بعضی اوقات اینطور احساس می کنید که مثانه تان کاملاً خالی نشده است؟

آیا در زمان برخاستن از حالت نشسته یا دراز کشیده، ادرار تان خارج می شود یا خود را تر می کنید؟





SEEK HELP

کمک بخواهید

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.

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد آسترالیای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می اورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از ویب سایت های [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) دیدن نمائید.

\* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

