



**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?

**ALS U PROBLEMEN HEBT MET DE
BEHEERSING VAN UW BLAAS, VRAAG DAN OM
HULP U HOEFT ER NIET MEE DOOR TE LOPEN**

U bent niet de enige. Meer dan 4,8 miljoen Australiërs hebben problemen met de beheersing van hun blaas.

Beheersingsproblemen van de blaas kunnen zowel vrouwen als mannen treffen, in alle leeftijdsgroepen.

Ze gaan niet vanzelf weg.

Beheersingsproblemen van de blaas kunnen worden aangepakt, behandeld en mogelijk zelfs genezen.

Er is hulp beschikbaar. U kunt de beheersing weer terugkrijgen.

**HEBT U EEN PROBLEEM MET DE BEHEERSING
VAN UW BLAAS?**

Hebt u urineverlies als u hoest, lacht of niest?

Hebt u urineverlies als u iets zwaars tilt?

Hebt u urineverlies als u aan het sporten bent?

Moet u met grote haast naar het toilet?

Komt u soms te laat op het toilet?

Bent u vaak zenuwachtig omdat u bang bent dat u de beheersing over uw blaas zou kunnen verliezen?

Wordt u vaker dan twee keer per nacht wakker omdat u naar de wc moet?

Houdt u er overdag rekening mee waar het dichtstbijzijnde toilet is?

Hebt u soms het gevoel dat uw blaas nog niet helemaal leeg is?

Hebt u urineverlies als u zit of ligt en dan opstaat?



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.

VRAAG OM HULP

Gediplomeerde verpleegkundigen staan tot uw dienst als u de National Continence Helpline belt op 1800 33 00 66* (maandag t/m vrijdag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds Australian Eastern Standard Time) voor gratis:

- Informatie;
- Advies; en
- Folders.

Als u moeite hebt met de Engelse taal kunt u contact opnemen met de Helpline door de telefonische tolkdienst te gebruiken. Bel 13 14 50. Eerst zal iemand uw telefoontje in het Engels beantwoorden, waarna u de taal zegt die u spreekt en even blijft hangen. U wordt doorverbonden met een tolk die uw taal spreekt, waarna u hen vertelt dat u de National Continence Helpline wil bellen op 1800 33 00 66. Wacht totdat u doorverbonden bent waarna de tolk u zal helpen bij het gesprek met de deskundige incontinentieverpleegkundige. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk.

Ga naar bladderbowel.gov.au of continence.org.au/other-languages

* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.