



**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?

**WENN SIE PROBLEME MIT DER  
BLASENKONTROLLE HABEN, LASSEN  
SIE SICH HELFEN SIE MÜSSEN SICH NICHT  
DAMIT ABFINDEN**

Sie sind nicht allein. Über 4,8 Millionen Australier haben Probleme mit der Blasenkontrolle.

Probleme mit der Blasenkontrolle können sowohl bei Frauen als auch Männern aller Altersgruppen auftreten.

Wenn Sie nichts unternehmen, verschwindet das Problem nicht einfach von selbst.

Probleme mit der Blasenkontrolle können unter Kontrolle gebracht, behandelt und sogar ganz geheilt werden.

Hilfe ist verfügbar. Sie können die Kontrolle wiedererlangen.

**HABEN SIE PROBLEME MIT DER  
BLASENKONTROLLE?**

Machen Sie sich manchmal nass, wenn Sie husten, lachen oder niesen?

Machen Sie sich manchmal nass, wenn Sie etwas Schweres aufheben?

Machen Sie sich manchmal nass, wenn Sie sich sportlich betätigen?

Müssen Sie sich manchmal beeilen, um rechtzeitig zur Toilette zu kommen?

Schaffen Sie es manchmal nicht, rechtzeitig zur Toilette zu kommen?

Sind Sie oft nervös, weil Sie befürchten, die Kontrolle über Ihre Blase zu verlieren?

Wachen Sie mehr als zweimal pro Nacht auf, um zur Toilette zu gehen?

Planen Sie Ihren Tag im Hinblick darauf, wo sich die nächst gelegene Toilette befindet?

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Blase nicht vollständig entleert ist?

Machen Sie sich manchmal nass, wenn Sie aus sitzender oder liegender Stellung aufstehen?



---

## 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.

---

## SUCHEN SIE HILFE

---

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an\* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oder [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.