



**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?

**ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ
ΚΥΣΤΗΣ, ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΤΑ ΑΝΕΧΕΣΤΕ**

Δεν είστε μόνοι. Πάνω από 4,8 εκατομμύρια Αυστραλοί αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης.

Τα προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης μπορούν να επηρεάζουν γυναίκες και άνδρες όλων των ηλικιών.

Το πρόβλημα δεν θα φύγει μόνο του, αν δεν κάνετε τίποτα.

Τα προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης μπορούν να αντιμετωπιστούν, να βελτιωθούν, να γίνει αγωγή ακόμα και να γιατρευτούν.

Υπάρχει βοήθεια. Μπορείτε να επανακτήσετε τον έλεγχο.

ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν βήχετε, γελάτε ή φταρνίζεστε;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν σηκώνετε κάτι βαρύ;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν παίζετε σπορ;

Πρέπει να βιαστείτε για να προλάβετε να πάτε στην τουαλέτα;

Μερικές φορές δεν προλαβαίνετε να πάτε στην τουαλέτα έγκαιρα;

Είστε συχνά νευρικοί επειδή φοβάστε ότι μπορεί να χάσετε τον έλεγχο της κύστης σας;

Ξυπνάτε περισσότερο από δύο φορές τη νύχτα για να πάτε στην τουαλέτα;

Ο προγραμματισμός της μέρας σας βασίζεται στο που είναι η κοντινότερη τουαλέτα;

Αισθάνεστε μερικές φορές ότι η κύστη σας δεν είναι εντελώς άδεια;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν σηκώνεστε ενώ κάθεστε ή είστε ξαπλωμένοι;



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.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.