



Women who have even just one baby are nearly three times more likely to leak urine and wet themselves, than women who have not had a baby. The more babies you have, the more chance there is that you will leak urine and wet yourself.

**WHY DO YOU LEAK URINE AFTER HAVING A BABY?**

When the baby moves down through the birth canal, it stretches the nerves and muscles that keep the bladder shut. These are called the pelvic floor muscles, and they can sometimes be left weak, and not able to keep the bladder from leaking. Leaking happens mostly when you cough, sneeze, lift or do exercise. It is rare for the bladder to be hurt during birth, but the muscles and nerves often are, and you need to do pelvic floor muscle training to help the muscles get strong again.

**WILL THIS LEAKING GO AWAY BY ITSELF?**

If you have any leaking, it will not go away if you just ignore it. Leaking is likely to stop if you train your pelvic floor muscles, to help get their strength back. If you don't get pelvic floor muscle strength back after each baby you have, you may start wetting yourself, as the pelvic floor muscles get weaker with age.

**HOW DOES MY BLADDER WORK?**

The bladder is a hollow muscle pump. It fills slowly from the kidneys, and can hold at least one and a half to two cups of urine (300 to 400mls). The bladder outlet tube is kept closed by the pelvic floor muscles. When the bladder is full and you decide to pass urine, the pelvic floor muscles relax when you sit on the toilet, and the bladder squeezes the urine out. Then the same "fill and empty" cycle begins again.

Οι γυναίκες που έχουν γεννήσει μόνο ένα παιδί έχουν σχεδόν τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να τους διαφεύγουν ούρα και να βρέχονται σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν έχουν κάνει παιδί. Όσο πιο πολλά παιδιά κάνετε, τόσο πιο μεγάλη πιθανότητα υπάρχει να σας διαφεύγουν ούρα και να βρέχεστε.

**ΓΙΑΤΙ ΣΑΣ ΔΙΑΦΕΥΓΟΥΝ ΟΥΡΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΑ;**

Όταν το μωρό κινείται προς τα κάτω μέσα στο γεννητικό πόρο, τα νεύρα και οι μυς που κρατούν την κύστη κλειστή τεντώνονται. Οι μυς αυτοί ονομάζονται μυς του πυελικού εδάφους, και μπορεί μερικές φορές να εξασθενίσουν και μην είναι ικανοί να σταματήσουν τις διαρροές από την κύστη. Οι διαρροές συμβαίνουν κυρίως όταν βήχετε, φταρνίζεστε, σηκώνετε βάρη ή κάνετε ασκήσεις. Είναι σπάνιο να πάθει βλάβη η κύστη κατά τη διάρκεια της γέννας, αλλά συχνά παθαίνουν βλάβη οι μυς και τα νεύρα, γι' αυτό χρειάζεται να κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους για να τους βοηθήσετε να ανακτήσουν τη δύναμή τους.

**ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΑΥΤΗ Η ΔΙΑΡΡΟΗ ΜΟΝΗ ΤΗΣ;**

Αν έχετε κάποια διαρροή, δεν θα σταματήσει μόνη της, απλώς και μόνο επειδή την αγνοείτε. Η διαρροή είναι πιθανό να σταματήσει αν κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού σας εδάφους, για να τους βοηθήσετε να ανακτήσουν τη δύναμή τους. Αν μετά από τη γέννα κάθε σας παιδιού δεν ξαναποκτήσετε τη δύναμη που είχατε στους μυς του πυελικού εδάφους πριν τη γέννα, τότε πιθανόν να σας διαφεύγουν ούρα, καθώς οι μυς του πυελικού εδάφους εξασθενούν με την ηλικία.

**ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΚΥΣΤΗ ΜΟΥ;**

Η ουροδόχος κύστη είναι μια κούφια, μυϊκή αντλία. Γεμίζει σιγά – σιγά από τα νεφρά, και μπορεί να χωρέσει ενάμισι έως δύο φλιτζάνια ούρων (300 – 400 χιλιοστόλιτρα). Ο σωλήνας εξόδου των ούρων από την κύστη κρατιέται κλειστός από τους μυς του πυελικού εδάφους. Όταν η κύστη γεμίσει και αποφασίσετε να ουρήσετε, οι μυς του πυελικού εδάφους χαλαρώνουν όταν καθίσετε στην τουαλέτα, και η κύστη πιέζει τα ούρα προς τα έξω. Και μετά ο ίδιος κύκλος, «γέμισματος και άδειασματος» επαναλαμβάνεται και πάλι.

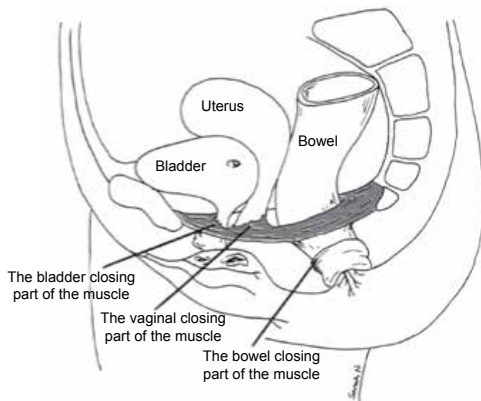




### WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

See the picture of the pelvic floor. The pelvic floor muscles do a number of things, they:

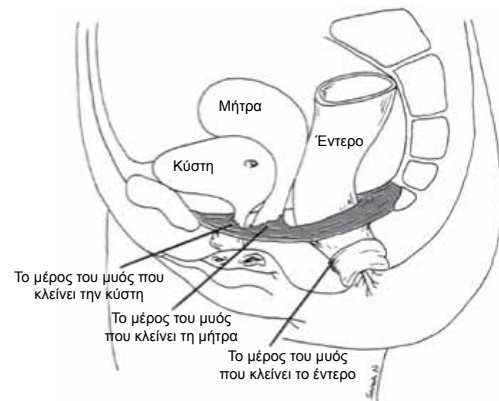
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



### ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Δείτε την εικόνα του πυελικού εδάφους. Οι μύς του πυελικού εδάφους κάνουν διάφορα πράγματα, όπως:

- βοηθούν να κλείνει η κύστη, ο κόλπος (το άνοιγμα μπροστά) και ο πρωκτός (το άνοιγμα πίσω), και
- βοηθούν να συγκρατούνται η κύστη, η μήτρα και το έντερο στη σωστή τους θέση.



### WHAT HAPPENS IF MY PELVIC FLOOR MUSCLES ARE WEAK AFTER HAVING MY BABY?

- You might leak urine when you cough, sneeze, lift, laugh or do exercise.
- You might not be able to control passing wind.
- You might feel an urgent need to empty your bladder or your bowel.
- You might not have good support for your bladder, your uterus or your bowel. Without good support one or more of your pelvic organs might sag down into your vagina. This is called pelvic organ prolapse. Prolapse is very common and happens to about one in ten women in Australia.

### ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΟΤΑΝ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΕΞΑΣΘΕΝΙΣΟΥΝ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΑ;

- Ίσως να σας διαφεύγουν ούρα όταν βήχετε, φταρνίζεστε, σηκώνετε βάρη, γελάτε ή κάνετε ασκήσεις.
- Μπορεί να μην μπορείτε να συγκρατείτε τη διαφυγή αερίων.
- Μπορεί να αισθάνεστε επείγουσα ανάγκη να αδειάσετε την κύστη ή το έντερο σας.
- Μπορεί να μην έχετε καλό στήριγμα στην κύστη σας, τη μήτρα σας ή το έντερό σας. Χωρίς καλό στήριγμα ένα ή περισσότερα από τα πυελικά όργανά σας μπορεί να κρεμαστούν προς τα κάτω μέσα στον κόλπο σας. Αυτό ονομάζεται πρόπτωση πυελικών οργάνων. Η πρόπτωση είναι μια πολύ συνηθής κατάσταση και συμβαίνει σε περίπου μια στις δέκα γυναίκες στην Αυστραλία.

### WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- Train your pelvic floor muscles (we tell you how later).
- Keep good bladder and bowel habits:
  - eat fruit and vegetables;
  - drink 1.5 - 2 litres of fluid per day
  - do not go to the toilet 'just in case' as this might cut down how much your bladder can hold; and

### ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ;

- Να κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού σας εδάφους (θα σας πούμε πως αργότερα).
- Να τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης και αφόδευσης,
  - να τρώτε φρούτα και λαχανικά;
  - να πίνετε 1,5 - 2 λίτρα υγρών την ημέρα;
  - να μην πηγαίνετε στην τουαλέτα «για καλό και κακό» γιατί αυτό μπορεί να ελαττώσει την ποσότητα ούρων που μπορεί να κρατήσει η κύστη σας; και



- Protect your pelvic floor muscles when opening your bowels. A good way to sit on the toilet is to put your forearms onto your thighs and, with your feet close to the toilet, raise your heels. Relax your pelvic floor muscles and gently push.
- Keep your weight within the right range for your height and age.

### HOW CAN I CARE FOR MY WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

The birth of a baby might have stretched your pelvic floor muscles. Any 'pushing down' actions in the first weeks after the baby's birth might stretch the pelvic floor muscles again. You can help to protect your pelvic floor muscles by not pushing down on your pelvic floor. Here are a few ideas to help you.

- Try to squeeze, lift and hold your pelvic floor muscles before you sneeze, cough, blow your nose or lift.
- Cross your legs and squeeze them tightly together before each cough or sneeze.
- Share the lifting of heavy loads.
- Don't strain when using your bowels.
- Do not do bouncing exercises.
- It's alright to get up once a night to pass urine—don't go to the toilet just because you had to get up to baby.
- Strengthen your pelvic floor muscles through training.

### WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

The first thing to do is to find out which muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs, buttocks and stomach relaxed.
2. Squeeze the ring of muscle around the back passage as if you are trying to stop passing wind. Now relax this muscle. Squeeze and let go a couple of times until you are sure you have found the right muscles. Try not to squeeze your buttocks together.

- Προστατεύστε τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Ένας καλός τρόπος είναι όταν κάθεστε στην τουαλέτα να ακουμπάτε τους αγκώνες σας στους μηρούς σας και με τα πόδια σας κοντά στην τουαλέτα, να ανασηκώνετε τις φτέρνες σας. Χαλαρώστε τους μυς του πυελικού σας εδάφους και σπρώξτε ελαφρά.
- Διατηρήστε το βάρος σας στα φυσιολογικά όρια που αναλογούν στο ύψος και την ηλικία σας.

### ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΕΞΑΣΘΕΝΙΣΜΕΝΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Η γέννηση του μωρού μπορεί να έχει τεντώσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Οποιοσδήποτε κινήσεις «που σπρώχνουν προς τα κάτω» τις πρώτες βδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού μπορεί να τεντώσουν και πάλι τους μυς του πυελικού εδάφους. Μπορείτε να προστατέψετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους με το να μη σπρώχνετε προς τα κάτω στο πυελικό σας εδάφος. Να μερικές εισηγήσεις για να σας βοηθήσουν.

- Προσπαθήστε να σφίξετε, να σηκώσετε και να κρατήσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους κάθε φορά που θα φταρνιστείτε, θα βήξετε, θα φυσήξετε τη μύτη ή θα σηκώσετε βάρη.
- Σταυρώστε τα πόδια σας και σφίξτε τα δυνατά μαζί πριν από κάθε βήξιμο ή φτάρνισμα.
- Να μοιράζεστε το σήκωμα βαριών φορτίων.
- Να μην ζορίζεστε όταν ενεργείστε.
- Να μην κάνετε ασκήσεις με αναπηδήματα.
- Είναι εντάξει να σηκώνεστε μια φορά τη νύχτα για να ουρήσετε. Προσπαθήστε να μην πηγαίνετε στην τουαλέτα μόνο και μόνο επειδή σηκωθήκατε να δείτε το μωρό.
- Δυναμώστε τους μυς του πυελικού σας εδάφους με εκγύμναση.

### ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνετε είναι να αναγνωρίσετε σωστά τους μυς που χρειάζονται εκγύμναση.

1. Καθίστε ή ξαπλώστε, έχοντας τους μυς των μηρών, των γλουτών και του στομαχιού σας χαλαρούς.
2. Σφίξτε το μυϊκό δακτύλιο γύρω από τον πρωκτό (το πίσω άνοιγμα) σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τη διαφυγή αερίων. Τώρα χαλαρώστε αυτόν το μυώνα. Σφίξτε τον και αφήστε τον μερικές φορές μέχρι να είστε βέβαιες ότι έχετε βρει τους σωστούς μυς. Προσπαθήστε να μη σφίγγετε συγχρόνως μαζί και τους γλουτούς σας.





- When sitting on the toilet to empty your bladder, try to stop the stream of urine, and then start it again. Only do this to learn which muscles are the right ones to use—and only once a week. Your bladder may not empty the way it should if you stop and start your stream more often than that.

If you don't feel a distinct "squeeze and lift" of your pelvic floor muscles, or if you can't stop your stream of urine as talked about in Point 3, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor. They will help you to get your pelvic floor muscles working right. Even women with very weak pelvic floor muscles can gain from pelvic floor muscle training.

### HOW DO I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Now that you can feel the muscles working—

- Squeeze and draw in the muscles around your back passage, your birth canal and your front passage all at the same time. Lift them UP inside. You should have a sense of "lift" each time you squeeze your pelvic floor muscles. Try to hold them strong and tight as you count to 8. Now, let them go and relax. You should have a distinct feeling of "letting go".
- Repeat (squeeze and lift) and let go. It is best to rest for about 8 seconds in between each lift up of the muscles. If you can't hold for 8, just hold for as long as you can.
- Repeat this "squeeze and lift" as many times as you can, up to a limit of 8 to 12 squeezes. When you first start after having your baby you might like to begin with 3 squeezes only, and work up to more over a few weeks.
- As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
- Do this whole training plan (three sets of 8 to 12 squeezes) each day while lying down, sitting or standing.

While doing pelvic floor muscle training—

- Do NOT hold your breath;
- Do NOT push down, only squeeze and lift; and
- Do NOT tighten your buttocks or thighs.

- Όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα για να ουρήσετε, προσπαθήστε να σταματήσετε τη ροή της ούρησης και μετά ξαναρχίστε την. Το κάνετε αυτό για να μάθετε ποιοι είναι οι σωστοί μυς που πρέπει να χρησιμοποιείτε, όμως θα το κάνετε μόνο μία φορά την εβδομάδα. Διαφορετικά η κύστη σας μπορεί να μην αδειάζει με τον τρόπο που πρέπει αν εσείς αρχίζετε και σταματάτε τη ροή της ούρησης συχνότερα από αυτό.

Εάν δεν μπορείτε να αισθανθείτε ένα συγκεκριμένο «σφίξιμο και σήκωμα» των μυών του πυελικού εδάφους, ή αν δεν μπορείτε να επιβραδύνετε τη ροή της ούρησής σας όπως περιγράφετε στο Σημείο 3, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, το φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την ακράτεια. Θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους να λειτουργούν σωστά. Ακόμη και οι γυναίκες με πολύ εξασθενημένους μυς του πυελικού εδάφους μπορούν να ωφεληθούν από την εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους.

### ΠΩΣ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Τώρα που μπορείτε να αισθανθείτε τους μυς να δουλεύουν, μπορείτε:

- Να σφίγγετε και να τραβάτε μαζί προς τα μέσα τους μυς γύρω από τον πρωκτό (το άνοιγμα πίσω), το γεννητικό πόρο και την κύστη (το άνοιγμα μπροστά) συγχρόνως. Σηκώστε τους εσωτερικά προς τα ΠΑΝΩ. Πρέπει να αισθάνεστε ένα «σήκωμα προς τα πάνω» κάθε φορά που σφίγγετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Προσπαθήστε να τους κρατήσετε γερά και σφικτά σε αυτή τη σύσπαση καθώς μετράτε από το 1 μέχρι το 8. Τώρα, αφήστε τους και χαλαρώστε. Θα πρέπει να νοιώσετε ξεκάθαρα ένα «ξαλάφρωμα».
- Επαναλάβετε (το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω) και χαλαρώστε. Είναι σημαντικό να ξεκουράζετε για περίπου 8 δευτερόλεπτα στα ενδιάμεσα κάθε σύσπασης των μυών. Εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε τη σύσπαση από το 1 μέχρι το 8, προσπαθήστε να την κρατήσετε για όσο χρονικό διάστημα μπορείτε.
- Επαναλάβετε αυτό «το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω» όσες φορές μπορείτε, το πολύ μέχρι 8 -12 σφιξίματα. Την πρώτη φορά που θα αρχίσετε, μετά τη γέννηση του παιδιού σας, ίσως να θέλετε να ξεκινήσετε με μόνο 3 σφιξίματα και να τα αυξήσετε τις επόμενες βδομάδες.
- Καθώς νιώθετε πιο δυνατές, προσπαθήστε να κάνετε τρεις σειρές των 8 με 12 σφιξιμάτων στην κάθε μια, με μια ξεκούραση μεταξύ τους.
- Κάνετε ολόκληρο αυτό το πρόγραμμα της εκγύμνασης (τρεις σειρές 8 έως 12 σφιξίματα) κάθε μέρα ξαπλωμένες κάτω, καθιστές ή όρθιες.

Ενώ κάνετε τις ασκήσεις των μυών του πυελικού εδάφους:

- ΜΗΝ κρατάτε την αναπνοή σας;
- ΜΗ σπρώχνετε προς τα κάτω, μόνο να σφίγγετε και να σηκώνετε προς τα πάνω και
- ΜΗΝ σφίγγετε τους γλουτούς, ή τους μηρούς σας.





**DO YOUR PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING WELL**

Fewer good squeezes are better than a lot of half hearted ones! If you are not sure that you are doing the squeezes right ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor.

**MAKE THE TRAINING PART OF YOUR DAILY LIFE**

Once you have learnt how to do pelvic floor muscle squeezes, you should do them often. Every day is best, giving each set of squeezes your full focus. Make a regular time to do your pelvic floor muscle squeezes. This might be when you:

- go to the toilet;
- wash your hands;
- have a drink;
- change the baby;
- feed the baby; or
- have a shower.

It's a good idea to get into the lifelong habit of doing one set of pelvic floor muscle exercises every time you go to the toilet, after passing urine or opening your bowels.

**WHAT IF THINGS DON'T IMPROVE?**

Pelvic floor muscle damage may take up to six months to get better. If things are not getting better after six months, speak to your doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.

**ALSO ASK YOUR DOCTOR FOR HELP IF YOU NOTICE ANY OF THE FOLLOWING:**

- any leaking of urine;
- having to rush to get to the toilet, to pass urine or open your bowels;
- not being able to hold on when you want to;
- not being able to control passing wind;
- burning or stinging inside when you pass urine; or
- having to strain to start the flow of urine.

**ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΣΑΣ ΕΔΑΦΟΥΣ**

Λιγότερα αλλά καλά σφιζίματα είναι πολύ πιο ευεργετικά από τα πολλά που γίνονται χωρίς διάθεση! Αν δεν είστε σίγουρες ότι κάνετε τα σφιζίματα σωστά, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, το φυσιοθεραπευτή, ή τη σύμβουλο νοσοκόμα για την ακράτεια.

**ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΑΣ ΖΩΗΣ**

Αφού μάθετε πώς να κάνετε τα σφιζίματα των μυών του πυελικού εδάφους, θα πρέπει να τα κάνετε συχνά. Το καλύτερο είναι να τα κάνετε κάθε μέρα, δίνοντας σε κάθε σειρά σφιζιμάτων όλη σας την προσοχή. Κανονίστε ένα καθορισμένο χρόνο για να κάνετε τα σφιζίματα των μυών του πυελικού σας εδάφους. Αυτός μπορεί να είναι όταν:

- πηγαίνετε στην τουαλέτα
- πλένετε τα χέρια σας
- πίνετε ένα ποτό
- αλλάζετε το μωρό
- ταΐζετε το μωρό ή
- κάνετε ντους.

Είναι καλή ιδέα να αποκτήσετε τη συνήθεια στην υπόλοιπη ζωή σας να κάνετε μια σειρά ασκήσεων των μυών του πυελικού σας εδάφους κάθε φορά που πηγαίνετε στην τουαλέτα, μετά την ούρηση ή την αφόδευση.

**ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΕΝ ΚΑΛΥΤΕΡΕΥΣΟΥΝ;**

Η βλάβη στους μυς του πυελικού εδάφους μπορεί να πάρει μέχρι έξι μήνες για να καλυτερεύσει. Εάν δεν υπάρξει βελτίωση μετά τους έξι μήνες, μιλήστε με το γιατρό σας, το φυσιοθεραπευτή, ή τη σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια.

**ΕΠΙΣΗΣ ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:**

- οποιαδήποτε διαρροή ούρων
- πρέπει να τρέξετε στην τουαλέτα για να ουρήσετε ή να αφοδεύσετε
- δεν μπορείτε να συγκρατηθείτε όταν το θέλετε
- δεν μπορείτε να ελέγξετε τη διαφυγή αερίων
- νιώθετε κάψιμο ή τσούξιμο μέσα όταν ουρείτε ή
- πρέπει να ζοριστείτε για να αρχίσει η ροή των ούρων.





## 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.

## 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 Ωρα 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](http://bladderbowel.gov.au) ή το [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

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