



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?

यदि आपको मूत्राशय नियंत्रण की समस्या है, तो सहायता के लिए पूछें आपको इसके साथ जीवन जीने की आवश्यकता नहीं है

आप अकेले नहीं हैं। 4.8 मिलियन से अधिक आस्ट्रेलियावासी मूत्राशय नियंत्रण की समस्याओं से ग्रस्त हैं।

मूत्राशय नियंत्रण की समस्याएं सभी उम्र की महिलाओं और पुरुषों को प्रभावित कर सकती हैं।

यदि आप कुछ नहीं करते/करती हैं, तो यह हल नहीं होगी।

मूत्राशय नियंत्रण की समस्याओं का प्रबंधन, उपचार और यहाँ तक की निराकरण भी किया जा सकता है।

सहायता उपलब्ध है। आप फिर से नियंत्रण कर सकते/सकती हैं।

क्या आप मूत्राशय नियंत्रण की समस्या से ग्रस्त हैं?

जब आपको खाँसी, हँसी या छींक आती है, तो क्या आपको रिसाव या गीलापन होता है?

जब आप कुछ भारी सामान उठाते/उठाती हैं, तो क्या आपको रिसाव या गीलापन होता है?

जब आप कोई खेल खेलते/खेलती हैं तो क्या आपको रिसाव या गीलापन होता है?

क्या आपको जल्दी से शौचालय जाना पड़ता है?

क्या आप कभी-कभी समय पर शौचालय नहीं पहुँच पाते/पाती हैं?

क्या आपको यह सोचकर घबराहट होती है कि आप अपने मूत्राशय पर नियंत्रण खो सकते/सकती हैं?

क्या आप शौचालय जाने के लिए रात में दो बार से अधिक उठते/उठती हैं?

क्या आप अपने दिन का नियोजन शौचालय के आस-पास करते/करती हैं?

क्या आपको कभी-कभी ऐसा लगता है कि आपका मूत्राशय बिल्कुल खाली नहीं होता है?

जब आप बैठने या लेटने की अवस्था से खड़े होते/होती हैं, तो क्या आपको रिसाव या गीलापन होता है?





An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL PROBLEM?

मूत्राशय नियंत्रण की समस्या?

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.

सहायता के लिए पूछें

यदि आप निःशुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्स उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रका

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर निःशुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।

