



**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?

**VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMÁJA VAN?
KÉRJEN SEGÍTSÉGET! NEM KELL EBBE
BELETÖRÖDNI**

Nem Ön az egyetlen. Több, mint 4,8 millió ausztrálnak van vizeletvisszatartási problémája.

Vizeletvisszatartási probléma bármilyen korú nőnél és férfinél előfordulhat.

Ha nem tesz semmit, ez nem fog elmúlni.

A vizeletvisszatartási problémával együtt lehet élni, lehet azt kezelni és még meg is lehet gyógyítani.

Segítség áll rendelkezésre. Ura lehet ismét a helyzetnek.

VAN VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMÁJA?

Csöpög a vizelet vagy bepisil, amikor köhög, nevet vagy tüsszög?

Csöpög a vizelet vagy bepisil, amikor valami nehezét emel fel?

Csöpög a vizelet vagy bepisil, amikor sportol?

Szaladnia kell a vécére?

Előfordul, hogy nem ér időben a vécére?

Gyakran ideges-e azért, mert azt hiszi, hogy esetleg nem tudja a vizeletet visszatartani?

Több mint kétszer felébred éjszakánként azért, hogy vécére menjen?

Úgy tervezi a napját, hogy vécé közelében legyen?

Néha úgy érzi, hogy a húgyhólyagja nem egészen üres?

Csöpög a vizelet vagy bepisil, amikor ülő- vagy fekvőhelyzetből feláll?



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.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a bladderbowel.gov.au vagy continence.org.au/other-languages weboldalakat

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.