



**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?

**JIKA ANDA MEMILIKI MASALAH
MENGENDALIKAN KANDUNG KEMIH,
CARILAH BANTUAN, ANDA TIDAK PERLU
MENAHAN-NAHAN DIRI**

Anda tidak sendirian. Lebih dari 4,8 juta warga Australian mempunyai masalah dalam mengendalikan kandung kemih.

Masalah dalam mengendalikan kandung kemih dapat dialami pria dan wanita dari berbagai kelompok umur.

Jika Anda tidak melakukan apa pun, masalah ini tidak akan hilang.

Masalah mengendalikan kandung kemih bisa diatasi, dirawat dan bahkan disembuhkan.

Ada bantuan tersedia. Anda bisa memegang kendali lagi.

**APA ANDA MEMPUNYAI MASALAH DALAM
MENGENDALIKAN KANDUNG KEMIH?**

Apakah Anda mengompol ketika anda batuk, tertawa atau bersin?

Apakah Anda mengompol ketika Anda mengangkat sesuatu yang berat?

Apakah Anda mengompol ketika berolahraga?

Apakah Anda harus buru-buru jika ingin ke kamar kecil?

Apakah kadang-kadang Anda tidak sempat tiba di kamar kecil tepat pada waktunya?

Apakah Anda sering gugup karena Anda pikir Anda mungkin kehilangan kendali atas kandung kemih Anda?

Apakah Anda bangun lebih dari dua kali di malam hari karena harus ke kamar kecil?

Apakah Anda membuat rencana untuk berkegiatan sehari-hari di sekitar kamar kecil terdekat?

Apakah Anda kadang-kadang merasa kandung kemih Anda tidak benar-benar kosong?

Apakah Anda mengompol ketika Anda berpindah dari posisi duduk atau berbaring ke posisi berdiri?



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.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.

