



---

**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?

---

**SE AVETE DIFFICOLTÀ DEL CONTROLLO  
VESCICALE, CHIEDETE AIUTO,  
NON DOVETE RASSEGNAVI**

---

Non siete soli. Oltre 4,8 milioni di australiani hanno difficoltà del controllo vescicale.

Le difficoltà vescicali colpiscono sia gli uomini che le donne di ogni età.

Se non fate niente, non scompariranno da sole.

Le difficoltà vescicali possono essere gestite, trattate e persino curate.

Si può ricevere aiuto. È possibile riacquistare il controllo.

---

**AVETE DIFFICOLTÀ DEL CONTROLLO  
VESCICALE?**

---

Perdete urina o vi bagnate quando tossite, ridete o starnutite?

Perdete urina o vi bagnate quando sollevate qualcosa di pesante?

Perdete urina o vi bagnate quando fate attività sportive?

Dovete andare di corsa in bagno?

Vi capita di correre in bagno e di non fare in tempo?

Siete spesso nervosi perchè temete di perdere il controllo vescicale?

Vi svegliate più di due volte durante la notte per andare in bagno?

Dovete organizzare la vostra giornata in base a dove si trova il bagno più vicino?

Provate la sensazione di non aver completamente svuotato la vescica?

Perdete urina quando vi alzate da seduti o sdraiati?



## 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.

## CHIEDETE AIUTO

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66\* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oppure [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.