



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?

방광 조절에 문제가 있으면 도움을 요청하세요, 참을 필요가 없습니다

귀하 혼자만 이 문제를 겪고 있는 것이 아닙니다. 480만 명이 넘는 호주 사람들이 방광 조절 문제를 겪고 있습니다.

모든 연령대의 여성과 남성들이 방광 조절 문제로 영향을 받을 수 있습니다.

아무 것도 하지 않으면 문제는 사라지지 않습니다.

방광 조절 문제는 관리, 치료가 가능하며 완치될 수도 있습니다.

도움을 받으실 수 있습니다. 귀하는 조절 능력을 되찾을 수 있습니다.

방광 조절에 문제가 있으세요?

기침할 때, 웃을 때, 재채기할 때 소변을 실금하세요?

무거운 것을 들 때 소변을 실금하세요?

운동할 때 소변을 실금하세요?

급하게 화장실에 가야 하세요?

화장실에 가다가 참지 못하고 소변을 실금하는 경우가 가끔 있으세요?

방광 조절을 못할까 봐 초조해지는 경우가 자주 있으세요?

밤에 화장실에 가기 위해 두 번 넘게 일어나세요?

가장 가까운 화장실이 있는 곳 주위로 하루 계획을 세우세요?

잔뇨감이 느껴지는 경우가 가끔 있으세요?

앉아있거나 누워있다가 일어설 때 소변을 실금하나요?





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.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

