



**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?

**АКО ИМАТЕ ПРОБЛЕМИ ДА ГО  
КОНТРОЛИРАТЕ МОЧНИОТ МЕУР, ПОБАРАЈТЕ  
ПОМОШ. НЕ МОРА ДА СЕ ПОМИРИТЕ СО ТОА**

Не сте сами. Повеќе од 4,8 милиони Австралијци имаат проблеми да го контролираат мочниот меур.

Проблемите со контролирањето на мочниот меур може да се јават и кај жени и кај мажи на било која возраст.

Ако не преземете ништо, проблемот нема да се реши сам од себе.

Проблемите со контролирањето на мочниот меур може да се совладаат, да се лекуваат, па дури и да се излекуваат.

Може да добиете помош. Одново можете да ја воспоставите контролата.

**ИМАТЕ ЛИ ПРОБЛЕМ ДА ГО КОНТРОЛИРАТЕ  
МОЧНИОТ МЕУР?**

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога ќе се накашлате, ќе се насмеете или ќе кивнете?

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога ќе кренете нешто тешко?

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога се занимавате со спорт?

Дали морате да брзате за да стасате до клозетот?

Дали понекогаш не успевате да стигнете до клозетот навреме?

Дали сте често нервозни затоа што мислите дека може да загубите контрола над мочниот меур?

Дали се будите повеќе од двапати во текот на ноќта за да одите по нужда?

Дали вашиот ден го планирате врз основа на тоа каде се наоѓа најблискиот клозет?

Дали понекогаш се чувствувате како мочниот меур да не ви е сосем празен?

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога станувате од седечка или од лежечка положба?





## 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.

## ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66\* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговорат на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по потреба. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) или на [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.