



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?

اگر مشکل کنترل مثانه دارید، کمک بخواهید، مجبور نیستید با آن بسازید

شما تنها نیستید. بیش از 4.8 میلیون استرالیایی مشکل کنترل مثانه دارند.

مشکل کنترل مثانه می تواند مشکل زنان و مردان در هر سنی باشد.

اگر کاری نکنید، مشکل به خودی خود رفع نمی شود.

مشکل کنترل مثانه را می توان کنترل و با دارو درمان کرد و حتی شفا داد.

کمک در دسترس است. شما می توانید دوباره کنترل را بدست آورید.

آیا شما مشکل کنترل مثانه دارید؟

آیا هنگام سرفه، خنده یا عطسه کردن نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟

آیا هنگام برداشتن چیزی سنگین نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟

آیا هنگام ورزش نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟

آیا مجبور هستید با شتاب به توالت بروید؟

آیا بعضی وقتها به موقع به توالت نمی رسید؟

آیا اغلب عصبی هستید بخاطر اینکه فکر می کنید ممکن است کنترل مثانه خود را از دست بدهید؟

آیا شب ها بیش از دو بار بلند می شوید تا به توالت بروید؟

آیا روز خود را بر پایه اینکه کجا به توالت نزدیک تر است برنامه ریزی می کنید؟

آیا برخی از اوقات فکر می کنید که مثانه شما کاملاً تهی نشده است؟

آیا وقتی که از حالت خوابیده و یا نشسته به پا می خیزید نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟





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.

کمک بجویید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران ذیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات
- مشاوره
- نشریات

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages بازدید کنید.

* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.