



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?

JEŻELI MASZ PROBLEMY Z KONTROLOWANIEM PRACY PĘCHERZA, ZWRÓĆ SIĘ O POMOC. NIE MUSISZ TEGO ZNOSIĆ

Nie jesteś sam. Ponad 4,8 miliona Australijczyków ma problemy z kontrolowaniem pracy pęcherza.

Problemy z kontrolowaniem pracy pęcherza mogą pojawić się zarówno u kobiet, jak i mężczyzn w każdym wieku.

Jeśli nic z tym nie zrobisz, problem sam nie zniknie.

Problemy z kontrolowaniem pracy pęcherza można opanować, leczyć, a nawet wyleczyć.

Dostępna jest pomoc. Możesz ponownie nad nimi zapanować.

CZY MASZ PROBLEM Z KONTROLOWANIEM PRACY PĘCHERZA?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy kaszlesz, śmiejesz się lub kichasz?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy podnosisz coś ciężkiego?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy uprawiasz sport?

Czy musisz się spieszyć, by dobiec do toalety?

Czy zdarza ci się czasami nie dobiec na czas do toalety?

Czy często się denerwujesz, obawiając się, że stracisz kontrolę nad swoim pęcherzem?

Czy budzisz się więcej niż dwa razy w nocy, by pójść do toalety?

Czy planujesz swój dzień pod kątem tego, gdzie jest najbliższa toaleta?

Czy czujesz czasem, że twój pęcherz nie jest całkiem opróżniony?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy zmieniasz pozycję z siedzącej lub leżącej na stojącą?



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.

SZUKAJ POMOCY

Dostępne są wykwalifikowane pielęgniarki, kiedy zadzwonisz do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych pod numer 1800 33 00 66* (od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00 Australian Eastern Standard Time) bezpłatnie:

- Informacja;
- Porada; i
- Ulotki.

Jeżeli masz trudności z mówieniem lub rozumieniem w języku angielskim, możesz zwrócić się o pomoc do telefonicznej służby tłumaczy dzwoniąc pod numer 13 14 50. Telefon zostanie odebrany w języku angielskim, więc prosimy podać język, w którym rozmawiasz i nie odkładać słuchawki. Zostaniesz połączony z tłumaczem ustnym, który rozmawia w twoim języku. Powiedz tłumaczowi, że chcesz zadzwonić do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (National Continence Helpline) pod numer 1800 33 00 66. Zaczekaj przy telefonie na połączenie, a tłumacz pomoże ci porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Wszystkie rozmowy są poufne.

Odwiedź stronę bladderbowel.gov.au lub continence.org.au/other-languages

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po stosowanych stawkach.