



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 ПРОБЛЕМА СА КОНТРОЛИСАЊЕМ БЕШИКЕ, ТРАЖИТЕ ПОМОЋ – ТО НЕ МОРАТЕ ДА ТРПИТЕ

Нисте једини. Више од 4,8 милиона Аустралијанаца има проблема са контролисањем бешике.

Проблеми са контролисањем бешике могу да погоде и жене и мушкарце сваког узраста.

Ако ништа не предузмете, проблеми неће нестати.

Проблеми са контролисањем бешике могу да се обуздају, лече и чак да се излече.

Помоћ стоји на располагању. Можете поново да преузмете контролу.

ДА ЛИ ИМАТЕ ПРОБЛЕМА СА КОНТРОЛИСАЊЕМ БЕШИКЕ?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када се смејете, кашљете или кијате?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када подижете нешто тешко?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када се бавите спортом?

Да ли морате да журите до тоалета?

Да ли понекад не стигнете до тоалета на време?

Да ли сте често забринути због тога што мислите да ћете изгубити контролу над својом бешиком?

Да ли се устајете више од два пута у току ноћи да идете у тоалет?

Да ли планирате свој дан око најближег тоалета?

Да ли понекад имате осећај да вам бешика није сасвим празна?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када устанете из седећег или лежећег положаја?



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.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације,
- савете, и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.