



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?

SI TIENE PROBLEMAS DE CONTROL URINARIO, PIDA AYUDA. NO TIENE POR QUÉ TOLERAR ESTA SITUACIÓN

Usted no es la única persona. Más de 4,8 millones de australianos tienen problemas de control urinario.

Los problemas de control urinario pueden afectar a mujeres y hombres de todas las edades.

Si usted no hace nada al respecto, la dolencia no desaparecerá.

Los problemas de control urinario se pueden controlar, tratar y hasta curar.

La ayuda existe. Usted puede recuperar el control

¿TIENE USTED PROBLEMAS DE CONTROL URINARIO?

Al toser, reír o estornudar, ¿pierde algo de orina o se moja sin querer?

¿Pierde usted orina o se moja sin querer al levantar algo pesado?

¿Pierde usted orina o se moja sin querer al practicar deportes?

¿Tiene a veces que precipitarse al baño?

¿Le ocurre a veces que no llega al baño a tiempo?

¿Le ocurre a menudo sentir nervios de no poder controlar su vejiga?

En la noche ¿despierta usted más de dos veces para ir al baño?

Durante el día ¿organiza usted sus actividades tomando en cuenta la proximidad de los baños?

¿Siente usted a veces que su vejiga no está enteramente vacía?

¿Le ocurre que al ponerse de pie tras estar sentado o tendido pierde orina o se moja sin querer?



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.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información;
- Asesoramiento;
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.