An Australian Government Initiative

01 BLADDER CONTROL PROBLEM?

MAY PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?

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?

KUNG IKAW AY MAY MGA PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG, HUMINGI NG TULONG HINDI MO KAILANGANG PAGTIISAN ITO

Hindi ka nag-iisa. Sobra sa 4.8 milyong mga Australyano ay may mga problema sa pagkontrol ng pantog.

Ang mga problema sa pagkontrol ng pantog ay maaaring makaapekto sa kababaihan at kalalakihan sa anumang edad.

Kung hindi ka kikilos, hindi ito mawawala.

Ang mga problema sa pagkontrol ng pantog ay maaaring mapangasiwaan, magamot at mabibigyan ng lunas.

May makukuhang tulong. Maaari kang magkaroon muli ng kontrol.

IKAW BA AY MAY PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?

Ikaw ba ay napapaihi kapag umuubo, tumatawa o bumabahin?

Ikaw ba ay napapaihi kapag nagbubuhat ng isang bagay na mabigat?

Ikaw ba ay napapaihi kapag naglalaro ng isport?

Ikaw ba ay kailangang magmadali upang gumamit ng kubeta?

Kung minsan ba ay napaihi ka na bago pa makarating sa kubeta?

Kadalasan ba ay kinakabahan ka sa dahilang iniisip mo na baka hindi mo makontrol ang iyong pantog?

Nagigising ka ba nang mahigit sa dalawang beses sa gabi upang pumunta sa kubeta?

Pinaplano mo ba ang takbo ng araw mo kung saan may pinakamalapit na kubeta?

Kung minsan ba ay pakiramdam mo na parang hindi mo nailabas lahat ng iyong ihi?

Ikaw ba ay napapaihi sa iyong panloob na damit kapag ikaw ay nag-iba ng posisyon mula sa pag-upo o paghiga tungo sa pagtayo?

BLADDER CONTROL PROBLEM?

MAY PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?

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.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.