An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL PROBLEM?

சிறுநீர்பையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிக்கலா?

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?

உங்களுக்கு மூத்திரப்பையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஏதாவது பிரச்சினை இருப்பின், உதவி கேளுங்கள்; நீங்கள் பொறுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

உங்களுக்கு மட்டுமல்ல. 4.8 மில்லியனுக்கு மேற்பட்ட ஆஸ்திரேலியர்களுக்கு சலப்பையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பிரச்சினைகள் உண்டு.

சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடு பிரச்சினைகள் பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் ஆகிய எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கிறது.

நீங்கள் ஒன்றும் செய்யாதுவிட்டால், அது உங்களைவிட்டுப் போகாது.

சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாடுப் பிரச்சினைகள் சமாளிக்கக்கூடியவவை, சிகிச்சைஅளிக்கக்கூடியவை அத்துடன் சுகப்படுத்தவும் முடியும்.

உதவி வழங்கப்படுகிறது. நீங்கள் கட்டுப்பாட்டினை மீளப்பெறலாம்.

சிறுநீர்பை கட்டுப்படுத்தும் பிரச்சினை உங்களுக்குண்டா?

நீங்கள் இருமும்போது, சிரிக்கும்வேளை அல்லது தும்மும்பொழுது சிறு நீர் கசிவு அல்லது நனைந்து விடுகிறீர்களா?

ஏதாவது பாரத்தினைத் தூக்கும்போது மூத்திரக்கசிவு, அல்லது நனைந்து விடுகிறீர்களா?

விளையாடும்போது மூத்திரக்கசிவு அல்லது மூத்திரம் வெளியேறுகிறதா?

கழிவறையைப்பாவிப்பதற்கு விரைந்து செல்லவேண்டியுள்ளதா?

கழிவறைக்குப் போகமுன்னரே சிறுநீர் வெளியேறிவிடுகிறதா?

சிறுநீர்பை கட்டுப்பாட்டினை இழந்துவிடுவேனோவென்று அடிக்கடி (மனப் பயம்) மனக்கிலேசமாக உள்ளதா?

கழிவறைக்குப் போவதற்காக இரவு வேளைகளில் இரண்டு தடவைகளுக்குமேல் தூக்கத்தைவிட்டு எழுந்து விடுகிறீர்களா?

நீங்கள் பகல் வேளைகளில் போகும் இடங்களில் எங்கெல்லாம் அண்மையில் மலசலகூடம் இருக்கிறது என்பதனை முன்னரே தெரிந்துவைத்திருப்பீர்களோ?

சிறுநீர்ப்பை மிகவும் வெறுமையாகவில்லை என சிலவேளைகளில் உணர்கிறீர்களா?

நீங்கள் இருந்துவிட்டு அல்லது படுத்துவிட்டு எழுந்து நிற்கும்போது மூத்திரக்கசிவு அல்லது சிறுநீர் வெளியேறுகிறதா?

An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL PROBLEM?

சிறுநீர்பையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிக்கலா?

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.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.