



An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL PROBLEM?

İDRAR TUTAMAMA  
SORUNUNUZ MU VAR?

**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?

**İDRAR TUTAMAMA SORUNUNUZ VARSA,  
YARDIM İSTEYİNBUNA KATLANMAK  
ZORUNDA DEĞİLSİNİZ**

Yalnız değilsiniz. 4.8 milyondan fazla Avustralyalı'nın idrar tutamama sorunu vardır.

İdrar tutamama sorunları, her yaştan kadın ve erkeği etkileyebilir.

Hiçbir şey yapmazsanız, bu sorun geçmeyecektir.

İdrar tutamama sorunlarının üstesinden gelinebilir, bu sağlık sorunu tedavi edilebilir ve hatta iyileştirilebilir.

Yardım mevcuttur. Kontrolü yeniden kazanabilirsiniz.

**İDRAR TUTAMAMA SORUNUNUZ MU VAR?**

Öksürdüğünüzde, güldüğünüzde veya aksırdığınızda idrar kaçıırıyor ya da altınızı ıslatıyor musunuz?

Ağır bir şey kaldırdığınızda idrar kaçıırıyor ya da altınızı ıslatıyor musunuz?

Spor yaptığınızda idrar kaçıırıyor ya da altınızı ıslatıyor musunuz?

Tuvalete koşmak zorunda kalıyor musunuz?

Bazen tuvalete zamanında yetişemediğiniz oluyor mu?

İdrarınızı tutamayabileceğinizi düşünmeniz nedeniyle sık sık sinirlendiğiniz oluyor mu?

Tuvalete gitmek için bir gecede iki defadan fazla kalkıyor musunuz?

Gününüzü en yakın tuvaleti göz önüne alarak mı planlıyorsunuz?

Bazen idrar torbanızın tamamen boşalmadığını hissediyor musunuz?

Otururken veya yatarken ayağa kalktığınızda idrar kaçırdığınız ya da altınızı ıslattığınız oluyor mu?





An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL PROBLEM?

İDRAR TUTAMAMA  
SORUNUNUZ MU VAR?

## 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

## YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66\* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

[bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) ya da [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) adresli websitesini ziyaret edin.

\* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

