



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?

اگر آپکو مٹانہ قابو میں رکھنے کا مسئلہ ہے تو مدد مانگ لیجئے، آپکو اسے برداشت کرنے کی ضرورت نہیں

آپ تنہا نہیں ہیں۔ آسٹریلیا کے 4.8 لاکھ سے زیادہ لوگوں کیلئے مٹانہ قابو میں رکھنا ایک مسئلہ ہے۔

مٹانہ قابو میں رکھنا ہر عمر کی عورتوں اور مردوں کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کچھ نہیں کریں گے تو مسئلہ ختم نہیں جائیگا۔

مٹانے پر قابو کے مسائل سے نبٹا جا سکتا ہے، ان کا علاج کیا جا سکتا ہے بلکہ مسائل سے چھٹکارا بھی ممکن ہے۔

مدد دستیاب ہے، آپ دوبارہ قابو پا سکتے ہیں۔

کیا آپکو مٹانے پر قابو میں مسئلہ ہے؟

کیا کھانستے وقت، ہنستے ہوئے یا چھینکتے وقت آپ کے قطرے خارج ہو جاتے ہیں یا آپ خود کو گیلا کر لیتے ہیں؟

کیا کوئی بھاری چیز اٹھاتے ہوئے آپ کے قطرے خارج ہو جاتے ہیں یا آپ خود کو گیلا کر لیتے ہیں؟

کیا کوئی کھیل کھیلتے ہوئے آپ کے قطرے خارج ہو جاتے ہیں یا آپ خود کو گیلا کر لیتے ہیں؟

کیا آپ جلدی میں بیت الخلا کی طرف بھاگتے ہیں؟

کیا کبھی کبھار آپ کے بیت الخلا پہنچنے سے پہلے ہی پیشاب خارج ہو جاتا ہے؟

کیا آپ اس لئے گھبرائے ہوئے رہتے ہیں کہ آپ اپنے مٹانے پر قابو کھو سکتے ہیں؟

کیا آپ کو رات کو نیند سے اٹھ کر دو یا اس سے زیادہ بار بیت الخلا جاتے ہیں؟

کیا آپ اپنے دن کا منصوبہ اس طرح بناتے ہیں کہ قریب ترین بیت الخلا کہاں ہے؟

کیا آپ کبھی ایسا محسوس کرتے ہیں کہ آپکا مٹانہ بالکل خالی نہیں ہے؟

کیا لیٹے سے اٹھتے وقت یا بیٹھے سے کھڑے ہوتے وقت آپ کے قطرے خارج ہو جاتے ہیں یا آپ خود کو گیلا کر لیتے ہیں؟



An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL PROBLEM?

مثانہ قابو میں رکھنے کا مسئلہ؟

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.

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی 1800 33 00 66* پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپ کو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کر کے ٹیلی فون انٹریپرٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپ کو ایسے مترجم سے منسلک کر دیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 1800 33 00 66 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزر سے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

continence.org.au/other-languages یا bladderbowel.gov.au پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔

