



# 01

## أديك مشكلة في التحكّم بالمثانة؟

إذا كانت تواجهك مشكلات في التحكّم بمثانتك، اطلب المساعدة، فلست مرغما على تحمل الوضع

لست وحدك. هناك ما يزيد عن 3.8 مليون أسترالي يعانون من مشكلات في التحكّم بالمثانة.

ومشكلات التحكّم بالمثانة تؤثر في كل من الرجال والنساء من مختلف الأعمار.

فلن يغيب الأمر إن لم تفعل شيئا.

يمكن تدبير مشكلات التحكّم بالمثانة، وتطبيبها وحتى العلاج منها.

المساعدة متاحة - بمقدورك استعادة التحكّم.

## أديك مشكلة في التحكّم بالمثانة؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما تسعل أو تضحك أو تعطس؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما ترفع شيئا ثقيلًا؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما تمارس الرياضة؟

هل تضطر إلى الاستعجال لاستعمال المراض؟

هل تفقد السيطرة على مثانتك أحيانا قبل الوصول إلى المراض؟

هل يساورك القلق مرات عديدة لخوفك من فقدان التحكّم بمثانتك؟

هل تستيقظ أكثر من مرتين في الليل للذهاب إلى الحمام؟

هل تخطط ليومك بحيث تتواجد بالقرب من مراض؟

هل تشعر أحيانا بأن مثانتك لم تفرغ بالكامل؟

هل يتسرب منك البول أو تبلل نفسك عندما تغير وضعك من الجلوس أو الرقود إلى الوقوف؟

## احصل على المساعدة

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فقد تعاني من مشكلة في التحكم بالمثانة.

للحصول على مساعدة بشأن مشكلات التحكم بالمثانة، استشر طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس.

اتصل بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

■ معلومات

■ نصح

■ ونشرات.

مكالمة مجانية\* 1800 33 0066 (من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، الاثنين إلى الجمعة) أو

قم بالإطلاع على هذا الموقع: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

تم إنشاء خط المساعدة هذا ضمن إستراتيجية حكومة الكمنولث الوطنية لتدبير الاحتباس، وتديرها مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا.

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.