



ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ, ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΤΑ ΑΝΕΧΕΣΤΕ

Δεν είστε μόνοι. Πάνω από 3,8 εκατομμύρια Αυστραλοί αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης.

Τα προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης μπορούν να επηρεάζουν γυναίκες και άνδρες όλων των ηλικιών.

Το πρόβλημα δεν θα φύγει μόνο του, αν δεν κάνετε τίποτα.

Τα προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης μπορούν να αντιμετωπιστούν, να βελτιωθούν, να γίνει αγωγή ακόμα και να γιατρευτούν.

Υπάρχει βοήθεια. Μπορείτε να επανακτήσετε τον έλεγχο.

ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν βήχετε, γελάτε ή φταρνίζεστε;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν σηκώνετε κάτι βαρύ;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν παίζετε σπορ;

Πρέπει να βιαστείτε για να προλάβετε να πάτε στην τουαλέτα;

Μερικές φορές δεν προλαβαίνετε να πάτε στην τουαλέτα έγκαιρα;

Είστε συχνά νευρικοί επειδή φοβάστε ότι μπορεί να χάσετε τον έλεγχο της κύστης σας;

Ξυπνάτε περισσότερο από δύο φορές τη νύχτα για να πάτε στην τουαλέτα;

Ο προγραμματισμός της μέρας σας βασίζεται στο που είναι η κοντινότερη τουαλέτα;

Αισθάνεστε μερικές φορές ότι η κύστη σας δεν είναι εντελώς άδεια;

Έχετε απώλεια ούρων ή βρέχετε τον εαυτό σας όταν σηκώνεστε ενώ κάθεστε ή είστε ξαπλωμένοι;

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν είπατε «ναι» σε οποιοσδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, μπορεί να έχετε πρόβλημα ελέγχου της κύστης.

Για βοήθεια με προβλήματα ελέγχου της κύστης συμβουλευτείτε το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Εγκράτεια για δωρεάν:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας χρηματοδοτείται στα πλαίσια της Εθνικής Στρατηγικής Διαχείρισης της Εγκράτειας της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης και τη διαχειρίζεται το Ίδρυμα Εγκράτειας Αυστραλίας.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.

