



# VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMA?

## VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMÁJA VAN? KÉRJEN SEGÍTSÉGET! NEM KELL EBBE BELETÖRÖDNIE

Nem Ön az egyetlen. Több, mint 3,8 millió ausztrálnak van vizeletvisszatartási problémája.

Vizeletvisszatartási probléma bármilyen korú nőnél és férfinél előfordulhat.

Ha nem tesz semmit, ez nem fog elmúlni.

A vizeletvisszatartási problémával együtt lehet élni, lehet azt kezelni és még meg is lehet gyógyítani.

Segítség áll rendelkezésre. Ura lehet ismét a helyzetnek.

## VAN VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMÁJA?

Becsurog a pisi vagy bepisil, amikor köhög, nevet vagy tüsszög?

Becsurog a pisi vagy bepisil, amikor valami nehezét emel fel?

Becsurog a pisi vagy bepisil, amikor sportol?

Szaladnia kell a vécére?

Előfordul, hogy nem ér időben a vécére?

Gyakran ideges-e azért, mert azt hiszi, hogy esetleg nem tudja a vizeletet visszatartani?

Több, mint kétszer felébred éjszakánként azért, hogy vécére menjen?

Úgy tervezi a napját, hogy vécé közelében legyen?

Néha úgy érzi, hogy a húgyhólyagja nem egészen üres?

Becsurog a pisi vagy bepisil, amikor ülő- vagy fekvőhelyzetből feláll?

# VIZELETVISSZATARTÁSI PROBLÉMA?

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Ha ezek közül a kérdések közül bármelyikre igennel válaszolt, akkor lehet, hogy vizeletvisszatartási problémája van.

Ha vizeletvisszatartási problémája van, akkor keresse fel orvosát, fizioterapeutáját vagy kontinencia ápolóját.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálatot az Országos Kontinenciát Kezelő Stratégia alapján a Szövetségi Kormány finanszírozza és az Ausztrál Kontinencia Alapítvány vezeti.

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

