



# DIFFICOLTÀ DEL CONTROLLO VESCICALE?

## SE AVETE DIFFICOLTÀ DEL CONTROLLO VESCICALE, CHIEDETE AIUTO, NON DOVETE RASSEGNAarvi

Non siete soli. Oltre 3,8 milioni di australiani hanno difficoltà del controllo vescicale.

Le difficoltà vescicali colpiscono sia gli uomini che le donne di ogni età.

Se non fate niente, non scompariranno da sole.

Le difficoltà vescicali possono essere gestite, trattate e persino curate.

Si può ricevere aiuto. È possibile riacquistare il controllo.

## AVETE DIFFICOLTÀ DEL CONTROLLO VESCICALE?

Perdete urina quando tossite, ridete o starnutite?

Perdete urina quando sollevate qualcosa di pesante?

Perdete urina quando fate attività sportive?

Dovete andare di corsa in bagno?

Vi capita di correre in bagno e di non fare in tempo?

Siete spesso nervosi perchè temete di perdere il controllo vescicale?

Vi svegliate più di due volte durante la notte per andare in bagno?

Dovete organizzare la vostra giornata in base a dove si trova il bagno più vicino?

Provate la sensazione di non aver completamente svuotato la vescica?

Perdete urina quando vi alzate da seduti o sdraiati?

---

## CHIEDETE AIUTO

---

Se avete risposto 'sì' anche a una sola di queste domande, potreste essere affetti da difficoltà del controllo vescicale.

Per ricevere aiuto per difficoltà vescicali rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di incontinenza.

Chiamate gratuitamente i consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al NUMERO VERDE\* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

L'assistenza telefonica (Helpline) è finanziata nell'ambito della strategia nazionale per la continenza del governo australiano (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) ed è gestita dalla Continence Foundation of Australia.

\* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.