An Australian Government Initiative

MACEDONIAN

01 ПРОБЛЕМИ СО КОНТРОЛИРАЊЕТО НА МОЧНИОТ МЕУР?

АКО ИМАТЕ ПРОБЛЕМИ ДА ГО КОНТРОЛИРАТЕ МОЧНИОТ МЕУР, ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ. НЕ МОРА ДА СЕ ПОМИРИТЕ СО ТОА

Не сте сами. Повеќе од 3,8 милиони Австралијци имаат проблеми да го контролираат мочниот меур.

Проблемите со контролирањето на мочниот меур може да се јават и кај жени и кај мажи на било која возраст.

Ако не преземете ништо, проблемот нема да се реши сам од себе.

Проблемите со контролирањето на мочниот меур може да се совладаат, да се лекуваат, па дури и да се излекуваат.

Може да добиете помош. Одново можете да ја воспоставите контролата.

ИМАТЕ ЛИ ПРОБЛЕМ ДА ГО КОНТРОЛИРАТЕ МОЧНИОТ МЕУР?

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога ќе се накашлате, ќе се насмеете или ќе кивнете?

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога ќе кренете нешто тешко?

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога се занимавате со спорт?

Дали морате да брзате за да стасате до клозетот?

Дали понекогаш не успевате да стигнете до клозетот навреме?

Дали сте често нервозни затоа што мислите дека може да загубите контрола над мочниот меур?

Дали се будите повеќе од двапати во текот на ноќта за да одите по нужда?

Дали вашиот ден го планирате врз основа на тоа каде се наоѓа најблискиот клозет?

Дали понекогаш се чувствувате како мочниот меур да не ви е сосем празен?

Дали пуштате неколку капки мочка или сосем се наводенувате кога станувате од седечка или од лежечка положба?

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Ако одговоривте со „да“ на било кое од овие прашања, можно е да имате проблем со контролирањето на мочниот меур.

За помош при проблеми со контролирањето на мочниот меур обратете се кај вашиот лекар, физиотерапевт или кај медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www. bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош е основана во рамките на Националната стратегија на сојузната влада за постапување при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Commonwealth Government’s National Continence Management Strategy), а со неа управува Австралиската фондација за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Continence Foundation of Australia).

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.