An Australian Government Initiative

MALTESE

01 GĦANDEK PROBLEMA TAL-KONTROLL TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA?

JEKK GĦANDEK PROBLEMI TAL-KONTROLL TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA, ITLOB L-GĦAJNUNA M'GĦANDEKX GĦALFEJN TOQGĦOD TISSAPORTI

M'intix waħdek. Aktar minn 3.8 miljuni Awstraljani għandhom problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina.

Il-problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jistgħu jolqtu nisa u rġiel ta' kull età.

Jekk ma tagħmel xejn, mhux ser tmur weħidha.

Il-problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jistgħu jiġu mmaniġġjati, kkurati u anki mfejqa.

Hemm għajnuna. Tista' terġa' tikseb il-kontroll.

GĦANDEK PROBLEMA TAL-KONTROLL TAL-BUŻŻIEQA TAL-AWRINA?

Int tqattar ammonti żgħar ta' awrina jew tpixxi taħtek meta tisgħol, tidħaq jew tagħtas?

Int tqattar ammonti żgħar ta' awrina jew tpixxi taħtek meta terfa' xi ħaġa tqila?

Int tqattar ammonti żgħar ta' awrina jew tpixxi taħtek meta tilgħab xi sport?

Int ikollok tiġri biex tuża t-tojlit?

Jiġri li xi kultant ma jirnexxilekx tasal sat-tojlit fil-ħin?

Int spiss tkun nervuż għax taħseb li tista' titlef il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina tiegħek?

Int tqum aktar minn darbtejn matul il-lejl biex tmur it-tojlit?

Int tippjana l-ġurnata tiegħek skont fejn ikun hemm l-eqreb tojlit?

Xi kultant tħoss li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek mhix vojta għal kollox?

Int tqattar ammonti żgħar ta' awrina jew tpixxi taħtek meta tibdel il-pożizzjoni minn bilqegħda jew mimdut u tqum bilwieqfa?

ITLOB L-GĦAJNUNA

Jekk għidt 'iva' għal kwalunkwe waħda minn dawn il-mistoqsijiet, int għandejk mnejn tbati minn problema tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina.

Għall-għajnuna dwar problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina ara lit-tabib, fiżjoterapista jew ners tal-kontinenza.

Ċempel Konsulenti Esperti li Jagħtu l-Pariri fuq il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown:

- tagħrif;
- parir; u
- fuljetti.

Fuq 1800 33 00 66 TELEFONATA BLA ĦLAS* (mit-8.00 am sat-8.00 pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa), jew

Żur din is-sit tal-web: www.bladderbowel.gov.au

Il-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna hi ffinanzjata mill-Commonwealth Government's National Continence Management Strategy u mmaniġġjata mill-Continence Foundation of Australia.

* Telefonati minn telefonijiet tal-mowbajl jiġu ċċarġjati r-rati applikabbli.