



PROBLEM Z KONTROLOWANIEM PRACY PĘCHERZA?

JEŻELI MASZ PROBLEMY Z KONTROLOWANIEM PRACY PĘCHERZA, ZWRÓĆ SIĘ O POMOC. NIE MUSISZ TEGO ZNOSIĆ.

Nie jesteś sam. Ponad 3,8 miliona Australijczyków ma problemy z kontrolowaniem pracy pęcherza.

Problemy z kontrolowaniem pracy pęcherza mogą pojawić się zarówno u kobiet, jak i mężczyzn w każdym wieku.

Jeśli nic z tym nie zrobisz, problem sam nie zniknie.

Problemy z kontrolowaniem pracy pęcherza można opanować, leczyć, a nawet wyleczyć.

Dostępna jest pomoc. Możesz ponownie nad nimi zapanować.

CZY MASZ PROBLEM Z KONTROLOWANIEM PRACY PĘCHERZA?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy kaszlesz, śmiejesz się lub kichasz?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy podnosisz coś ciężkiego?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy uprawiasz sport?

Czy musisz się spieszyć, by dobiec do toalety?

Czy zdarza ci się czasami nie dobiec na czas do toalety?

Czy często się denerwujesz, obawiając się, że stracisz kontrolę nad swoim pęcherzem?

Czy budzisz się więcej niż dwa razy w nocy, by pójść do toalety?

Czy planujesz swój dzień pod kątem tego, gdzie jest najbliższa toaleta?

Czy czujesz czasem, że twój pęcherz nie jest całkiem opróżniony?

Czy popuszczasz lub moczysz się, kiedy zmieniasz pozycję z siedzącej lub leżącej na stojącą?



PROBLEM Z KONTROLOWANIEM PRACY PĘCHERZA?

SZUKAJ POMOCY

Jeżeli odpowiedziałeś „tak” na któreś z tych pytań, możesz mieć problem z kontrolowaniem pracy pęcherza.

W celu uzyskania pomocy z problemami kontroli nad opróżnianiem pęcherza, udaj się do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w trzymaniu moczu.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatne:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową www.bladderbowel.gov.au

Infolinia finansowana jest w ramach Krajowej Strategii Rządu Federalnego Dotyczącej Trzymania Moczu lub Stolca i zarządzana jest przez Australijską Fundację ds. Trzymania Moczu i Stolca.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

