



# 01 ДА ЛИ ИМАТЕ ПРОБЛЕМ СА КОНТРОЛИСАЊЕМ БЕШИКЕ?

## АКО ИМАТЕ ПРОБЛЕМА СА КОНТРОЛИСАЊЕМ БЕШИКЕ, ТРАЖИТЕ ПОМОЋ – ТО НЕ МОРАТЕ ДА ТРПИТЕ

Нисте једини. Више од 3,8 милиона Аустралијанаца има проблема са контролисањем бешике.

Проблеми са контролисањем бешике могу да погоде и жене и мушкарце сваког узраста.

Ако ништа не предузмете, проблеми неће нестати.

Проблеми са контролисањем бешике могу да се обуздају, лече и чак да се излече.

Помоћ стоји на располагању. Можете поново да преузмете контролу.

## ДА ЛИ ИМАТЕ ПРОБЛЕМА СА КОНТРОЛИСАЊЕМ БЕШИКЕ?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када се смејете, кашљете или кијате?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када подижете нешто тешко?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када се бавите спортом?

Да ли морате да журите до тоалета?

Да ли понекад не стигнете до тоалета на време?

Да ли сте често забринути због тога што мислите да ћете изгубити контролу над својом бешиком?

Да ли се устајете више од два пута у току ноћи да идете у тоалет?

Да ли планирате свој дан око најближег тоалета?

Да ли понекад имате осећај да вам бешика није сасвим празна?

Да ли вам цури мокраћа или неконтролисано мокрите када устанете из седећег или лежећег положаја?

# ДА ЛИ ИМАТЕ ПРОБЛЕМ СА КОНТРОЛИСАЊЕМ БЕШИКЕ?

## ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако сте одговорили са 'да' на било које од ових питања, можда имате проблема са контролисањем бешике.

За помоћ око проблема са контролисањем бешике, обратите се свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри за инконтиненцију.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ \* 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Саветодавна служба се финансира у оквиру Commonwealth Government's National Continence Management Strategy и њоме управља Continence Foundation of Australia.

\* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

