



# 01 MAY PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?

## **KUNG IKAW AY MAY MGA PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG, HUMINGI NG TULONG HINDI MO KAILANGANG PAGTIISAN ITO**

Hindi ka nag-iisa. Sobra sa 3.8 milyong mga Australyano ay may mga problema sa pagkontrol ng pantog.

Ang mga problema sa pagkontrol ng pantog ay maaaring makaapekto sa kababaihan at kalalakihan sa anumang edad.

Kung hindi ka kikilos, hindi ito mawawala.

Ang mga problema sa pagkontrol ng pantog ay maaaring mapangasiwaan, magamot at mabibigyan ng lunas.

May makukuhang tulong. Maaari kang magkaroon muli ng kontrol.

## **IKAW BA AY MAY PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?**

Ikaw ba ay napapaihi kapag umuubo, tumatawa o bumabahin?

Ikaw ba ay napapaihi kapag nagbubuhat ng isang bagay na mabigat?

Ikaw ba ay napapaihi kapag naglalaro ng isport?

Ikaw ba ay kailangang magmadali upang gumamit ng kubeta?

Kung minsan ba ay napaihi ka na bago pa makarating sa kubeta?

Kadalasan ba ay kinakabahan ka sa dahilang iniisip mo na baka hindi mo makontrol ang iyong pantog?

Nagigising ka ba nang mahigit sa dalawang beses sa gabi upang pumunta sa kubeta?

Pinaplano mo ba ang takbo ng araw mo kung saan may pinakamalapit na kubeta?

Kung minsan ba ay pakiramdam mo na parang hindi mo nailabas lahat ng iyong ihi?

Ikaw ba ay napapaihi sa iyong panloob na damit kapag ikaw ay nag-iba ng posisyon mula sa pag-upo o paghiga tungo sa pagtayo?

# MAY PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?

## HUMINGI NG TULONG

Kung sumagot ka ng 'oo' sa anumang mga tanong na ito, maaaring ikaw ay may problema sa pagkontrol ng pantog.

Para sa tulong sa mga problemang nauukol sa pagkontrol ng pantog, makipagkita sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars para sa pagkontrol ng pag-ihi/pagdumi.

Tumawag nang libre sa Expert Advisors sa National Continence Helpline:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG\* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Ang Linyang-pantulong ay pinondohan sa ilalim ng Pambansang Estratehiya ng Pangangasiwa ng Continence ng Pamahalaang Komonwelt at pinangangasiwaan ng Continence Foundation of Australia.

\* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

