



İDRAR TUTAMAMA SORUNUNUZ MU VAR?

İDRAR TUTAMAMA SORUNUNUZ VARSA, YARDIM İSTEYİN BUNA KATLANMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ

Yalnız değilsiniz. 3.8 milyondan fazla Avustralyalının idrar tutamama sorunu vardır.

İdrar tutamama sorunları, her yaşta kadın ve erkeği etkileyebilir.

Hiçbir şey yapmazsanız, bu sorun geçmeyecektir.

İdrar tutamama sorunlarının üstesinden gelinebilir, bu sağlık sorunu tedavi edilebilir ve hatta geçirilebilir.

Yardım mevcuttur. Kontrolü yeniden kazanabilirsiniz.

İDRAR TUTAMAMA SORUNUNUZ MU VAR?

Öksürdüğünüzde, güldüğünüzde veya aksırdığınızda idrar kaçıırıyor ya da altınızı ıslatıyor musunuz?

Ağır bir şey kaldırdığınızda idrar kaçıırıyor ya da altınızı ıslatıyor musunuz?

Spor yaptığınızda idrar kaçıırıyor ya da altınızı ıslatıyor musunuz?

Tuvalete koşmak zorunda kalıyor musunuz?

Bazen tuvalete zamanında yetişemediğiniz oluyor mu?

İdrarınızı tutamayabileceğinizi düşünmeniz nedeniyle sık sık sinirlendiğiniz oluyor mu?

Tuvalete gitmek için bir gecede iki defadan fazla kalkıyor musunuz?

Gününüzü en yakın tuvaleti göz önüne alarak mı planlıyorsunuz?

Bazen idrar torbanızın tamamen boşalmadığını hissediyor musunuz?

Otururken veya yatarken ayağa kalktığınızda idrar kaçırdığınız ya da altınızı ıslattığınız oluyor mu?



İDRAR TUTAMAMA SORUNUNUZ MU VAR?

YARDIM İSTEYİN

Bu sorulardan herhangi birine 'evet' yanıtı verdiyseniz idrar tutamama sorunuz olabilir.

İdrar tutamama sorunlarına yardımcı olabilmeleri için doktorunuzla, fizik tedavi uzmanınızla ya da idrar veya dışkı tutma hemşiresi ile görüşün.

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON* 1800 33 00 66 (Pazartesi*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: www.bladderbowel.gov.au

Yardım Hattı (Helpline), Federal Hükümet'in İdrar ve Dışkı Denetleme Ulusal Stratejisi (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) tarafından finanse edilir ve Avustralya İdrar ve Dışkı Tutma Vakfı (Continence Foundation of Australia) tarafından yönetilir.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanılan fiyattan ücretlendirilir.

