



01

BLADDER CONTROL PROBLEM?

MẤT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN?

IF YOU HAVE BLADDER CONTROL PROBLEMS, ASK FOR HELP YOU DON'T HAVE TO PUT UP WITH IT

You are not alone. Over 4.8 million Australians have bladder control problems.

Bladder control problems can affect women and men of all ages.

If you do nothing, it won't go away.

Bladder control problems can be managed, treated and even cured.

Help is available. You can regain control.

DO YOU HAVE A BLADDER CONTROL PROBLEM?

Do you leak or wet yourself when you cough, laugh or sneeze?

Do you leak or wet yourself when you lift something heavy?

Do you leak or wet yourself when you play sport?

Do you have to rush to use the toilet?

Do you sometimes not make it to the toilet in time?

Are you often nervous because you think you might lose control of your bladder?

Do you wake up more than twice during the night to go to the toilet?

Do you plan your day around where the nearest toilet is?

Do you sometimes feel your bladder is not quite empty?

Do you leak or wet yourself when you change from sitting or lying down to standing up?

NẾU BỊ MẤT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN, HÃY NHỜ GIÚP ĐỠ, QUÝ VỊ KHÔNG CẦN PHẢI CHỊU ĐỰNG VẤN ĐỀ NÀY

Mất chủ động tiểu tiện không phải là vấn đề chỉ có riêng quý vị mắc phải khi hiện có đến hơn 4,8 triệu người Úc bị vấn đề này.

Chứng mất chủ động tiểu tiện có thể ảnh hưởng cả nam lẫn nữ thuộc mọi độ tuổi.

Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề sẽ không tự khỏi.

Các chứng mất chủ động tiểu tiện có thể chế ngự được, điều trị và ngay cả chữa dứt hẳn.

Mọi giúp đỡ đều có sẵn. Quý vị có thể giành lại được sự chủ động.

QUÝ VỊ CÓ BỊ CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN HAY KHÔNG?

Quý vị có bị són tiểu hay tiểu ra quần khi ho, cười hoặc hắt hơi hay không?

Quý vị có bị són tiểu hay tiểu ra quần khi nâng vật gì nặng hay không?

Quý vị có bị són tiểu hay tiểu ra quần khi chơi thể thao hay không?

Quý vị có phải chạy gấp rút đến phòng vệ sinh hay không?

Có khi nào quý vị bị tiểu ra quần vì không kịp đi vào phòng vệ sinh không?

Quý vị thường cảm thấy phập phồng vì lo rằng có thể mình bị tiểu ra quần phải không?

Quý vị có bị thức giấc nhiều hơn hai lần trong đêm để đi tiểu hay không?

Quý vị có phải sắp xếp sinh hoạt trong ngày của mình ở quanh phòng vệ sinh gần nhất hay không?

Đôi khi quý vị có cảm giác đi tiểu chưa hết hẳn phải không?

Quý vị có bị són tiểu hay tiểu ra quần khi đang ngồi hoặc nằm rồi đứng dậy hay không?





SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.