



# 01 MẮT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN?

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

Mắt chủ động tiểu tiện không phải là vấn đề chỉ có riêng quý vị mắc phải khi hiện có đến hơn 3,8 triệu người Úc bị vấn đề này.

Chứng mắt 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 mắt 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 MẮT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN HAY KHÔNG?**

Quý vị có bị són tiểu hay tiểu ra quần khi ho, cười hoặc hít 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?



# 01 MẮT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN?

## NHỜ GIÚP ĐỠ

Nếu trả lời 'có' đối với bất cứ câu hỏi nào ở trên, quý vị có thể đang bị chứng mất chủ động tiểu tiện.

Muốn nhờ giúp đỡ với chứng mất chủ động tiểu tiện, quý vị hãy đi gặp bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện.

Hãy gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều sau đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- các tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ\* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Đường Dây Trợ Giúp được tài trợ bởi Chương Trình Quốc Gia Quản Trị Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện của Chính Phủ Liên Bang và Tổ Chức Chuyên Về Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Úc Châu quản lý.

\* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

