

# Teu 'ilo fēfē 'a e me'a 'oku nōmoló (normal)?

Vakai ki he 'emau ngaahi saāti fakamatala nounou 'i laló

## *Ko ha taungamimí (Bladder) 'oku mō'ni lelei*

- ✓ 'Ikai mama, 'okú ne talaatu kiate koe 'a e taimi 'oku fonu a'í pea 'oatu 'a e taimi ke ke 'alu ai ki ha falemālóló
- ✓ 'E lava ke fakafonu ai 'a e tu'uofi 'o a'u ki he 400 – 600 ml
- ✓ Hua'í tu'o 4 – 8 'i he 'aho
- ✓ Ala ke faka'āki tu'o taha koe 'i he po'uli ke 'alu ki he falemālóló (pe tu'o ua 'o kapau 'okú ke ta'u motu'a ange)
- ✓ Mātu'aki maha lelei 'i he taimi kotoa

## *Taungamimí 'oku mahakí'ia*

- ✗ Ki'i mama mai 'a e tu'uofi 'i he taimi 'o e tale/ mafatua/hiki ha me'a
- ✗ Maha ki tu'a 'o lahi ange 'i he tu'o 8 he 'aho
- ✗ Lava pē ke fakafonu ai 'a e tu'uofi 'o a'u ki he 300ml pe si'i ange
- ✗ 'Okú ne faka'āki koe 'o lahi hake 'i ha tu'o ua 'i he po'uli
- ✗ 'Ikai ke ongo'i kuo mātu'aki maha lelei 'i he 'osi 'a e tu'uofi
- ✗ Vevela pe mahuhuhuhu 'i he taimi 'oku tu'uofi a'í
- ✗ Fu'u lahi 'aupito 'a e fie tu'uofi kae 'ikai lava ke 'alu kei taimi ki he falemālóló

Kapau 'okú ke pehē 'oku mahakí'ia ho taungamimí (bladder), 'oua te ke hoha'a!

Telefoni mai kiate kimaoutolu 'i he 0800 650 659 ki ha ngaahi fale'i 'oku tō lelei, pe ko ho'o 'alu ki he [continence.org.nz](http://continence.org.nz) ki ha to e fakamatala lahi ange.

'E lahi pē 'a e ngaahi palopalema 'oku faingofua hono solová, 'i hano ma'u atu 'a e tokoni totonú.

☎ 0800 650 659

🌐 [continence.org.nz](http://continence.org.nz)