An Australian Government Initiative

OVERACTIVE BLADDER AND URGENCY

சிறுநீர்ப்பையின் அளவுக்குமீறிய செயற்பாடு மற்றும் அவசரநிலை

WHAT IS OVERACTIVE BLADDER?

The bladder is a muscle which contracts to empty the bladder when it is full and you are ready to empty. An overactive bladder means the bladder contracts before it is full. It can sometimes contract when you are not ready. You might go to the toilet often and find it hard to hold on until you get there. At times you may leak urine on the way to the toilet.

WHAT CAUSES OVERACTIVE BLADDER?

Poor bladder control may be due to health problems, such as:

- stroke.
- having an enlarged prostate gland.
- Parkinson's disease.

An overactive bladder can be due to poor bladder habits over a long time.

For some people the cause is unknown.

WHAT ARE NORMAL BLADDER HABITS?

It is normal to:

- empty your bladder when you get out of bed in the morning.
- empty your bladder about 4 to 6 times through the day.
- empty your bladder before you go to bed at night.

A healthy bladder holds about 1.5 to 2 cups of urine. This is equal to 300 – 400mls. Your bladder holds this much during the day. It holds more during the night, before you feel the need to pass urine.

This pattern may change in older people. Older people may make more urine at night. This means they may have to pass more urine through the night than they do in the day.

சிறுநீர்ப்பையின் அளவுக்குமீறிய செயற்பாடு என்றால் என்ன?

சிறுநீர் நிரம்பியதும் அதனை வெறுமையாக்குவதற்கு நீங்கள் தயாராகும்போது அச்செயற்பாட்டுக்கு ஒத்தியங்கும் தசைநார்களின் அமைப்பே சிறுநீர்ப்பையாகும். சிறுநீர்ப்பை நிரம்புவதற்கு முன்னரே அதனை வெளியேற்ற எத்தனித்தலே சிறுநீர்ப்பையின் அளவுக்குமீறிய செயற்பாடு ஆகும். நீங்கள் தயாராக இருக்காதபோதும் அது சிலவேளைகளில் இயங்கலாம். அடிக்கடி நீங்கள் கழிப்பறைக்குப் போகவும் அத்துடன் அங்கே போகும்வரை தாங்கிப்பிடிப்பதும் கடினமாக இருக்கக்கூடும். சிலவேளைகளில் கழிப்பறைக்குப் போகும் வழியிலேயே சிறுநீர் சிந்திவிடலாம்.

சிறுநீர்ப்பையினை அளவுக்குமீறிச் செயற்பட வைப்பவை என்ன?

சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமைக்குப் பின்வரும்சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் காரணங்களாகலாம்:

- பக்கவாதம்
- பருமனடைந்த சுக்கிலப் புடகம்
- பாக்கின்ஸன் நோய்

அளவுக்குமீறிய சிறுநீர்ப்பை செயற்பாடு சிறுநீர்ப்பையின் நீண்டகால சீரற்ற செயற்பாட்டிற்குக் காரணமாகலாம்.

இதற்கான காரணத்தினைச் சிலரில் காணமுடியாது.

சிறுநீர்ப்பையின் சாதாரண செயற்பாடுகள் யாவை?

பின்வருவன சாதாரணமானவையாகும்:

- காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் சிறுநீர் கழிப்பது.
- பகல் பொழுதில் கிட்டத்தட்ட 4 இலிருந்து 6 தடவைகள் சிறுநீர் கழித்தல்.
- இரவில் படுக்கைக்குப் போகமுன்னர் சிறுநீர் கழிப்பது.

ஆரோக்கியமான ஒரு சிறுநீர்ப்பை சுமார் 1.5 இலிருந்து 2 கோப்பைகள் அளவான சிறுநீரைப்பிடித்து வைத்திருக்கும். இது 300 – 400 மி.லீற்றர் க்குச் சமமாகும். உங்கள் சிறுநீர்ப்பை இந்த அளவைப் பகல் பொழுதில் பிடித்து வைத்துக்கொள்ளும். நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்கவேண்டுமென உணர்வதற்கு முன்னர் அதிகளவு சிறுநீரை இரவில் பிடித்துவைத்திருக்கும்.

இந்தமுறை வயதானவர்களில் மாறக்கூடும். வயதானவர்கள் இரவில் அதிகளவு சிறுநீரை உண்டுபண்ணக்கூடும். அதாவது பகல்பொழுதைவிட, இரவில் அவர்கள் அதிகளவு சிறுநீரைக் கழிக்கக்கூடும்.

WHAT IS BLADDER TRAINING?

The aim of bladder training is to improve symptoms of overactive bladder. Bladder training teaches you how to hold more urine in your bladder without feelings of urgency. Visit your doctor, a continence nurse advisor or continence physiotherapist if you have some problems with bladder control. They could start you on a bladder training program. If you do nothing about your problem, it may get worse.

WHAT IS IN A BLADDER TRAINING PROGRAM?

You may be asked to keep a bladder diary. You need to keep the diary for at least 3 days. It keeps track of how your bladder works through the day.

The bladder diary keeps track of:

- the time you go to the toilet.
- how much urine you pass each time.
- how strong you felt the urge to empty each time.

The bladder diary may look something like this:

Time	Amount passed	How strong was the urge to go?
6.30am	250mls	4
8.00am	150mls	3
9.00am	100mls	3
10.20am	150mls	1
12.15pm	100mls	1
1.25pm	200mls	3
2.30pm	200mls	3

How do I measure the amount of urine passed?

Put a container (like an ice cream container) in the toilet. Now sit on the toilet and relax with your feet on the floor. Pass urine into the container. Then tip the urine into a jug to measure it. Men may want to stand and pass urine directly into a measuring jug.

சிறுநீர்ப்பைப் பயிற்சி என்றால் என்ன?

அளவுக்குமீறிச் செயற்படும் சிறுநீர்ப்பையின் நோய் அறிகுகளை சீர்திருத்துவதே சிறுநீர்ப்பைப் பயிற்சியின் நோக்கமாகும். சிறுநீர் கழிக்கவேண்டுமென்ற அவசிய உணர்வை ஏற்படுத்தாது உங்கள் சிறு நீர்ப்பையில் அதிகளவு சிறுநீரை எவ்வாறு தேக்கி வைக்கலாம் என்பதற்கான பயிற்சியை சிறு நீர்ப்பைப் பயிற்சி உங்களுக்குக் கற்பிக்கிறது. சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டுடன் சில பிரச்சினைகள் இருப்பின், உங்கள் வைத்தியர், கழிவு வெளியேற்றத்தடுப்பு ஆலோசனைத் தாதி அல்லது உடலைப் பிடித்துவிடுபவரை நாடுங்கள், சிறு நீர்ப்பை பயிற்சித்திட்டம் ஒன்றினை அவர்கள் உங்களுக்காக ஆரம்பிக்கலாம். உங்கள் பிரச்சினைபற்றி நீங்கள் ஒன்றுமே செய்யாதுபோனால், அது மோசமாகக் கூடும்.

சிறுநீர்ப்பைப் பயிற்சித்திட்டத்தில் உள்ளவை யாவை?

சிறுநீர்ப்பைத் தினக்குறிப்பு ஒன்றினைப் தினமும் பதிவுசெய்யும்படி நீங்கள் கேட்கப்படலாம். ஆகக்குறைந்தது 3 நாட்களுக்காவது தினக்குறிப்பு எழுதவேண்டும். பகல் பொழுதில் உங்கள் சிறுநீர்ப்பை எவ்வாறு செயற்படுகிறது என்பதை அது சரியாகக் காட்டும்.

சிறு நீர்ப்பை தினக்குறிப்பு தெரிவிக்கும் விடயங்களானவை:

- நீங்கள் கழிப்பறைக்குப் போகும் நேரம்.
- ஒவ்வொரு தடவையும் நீங்கள் கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவு.
- ஒவ்வொரு தடவையும் சிறுநீர்கழிப்பதற்கு உங்களுக்கு ஏற்படும் அவசர உணர்வின் உக்கிரத்தன்மை.

நேரம்	வெளியேற்றப்பட்ட அளவு	வெளியேற்றுவதற்கு ஏற்பட்ட அவசியத்தின் அளவு?
6.30am	250mls	4
8.00am	150mls	3
9.00am	100mls	3
10.20am	150mls	1
12.15pm	100mls	1
1.25pm	200mls	3
2.30pm	200mls	3

வெளியேற்றப்பட்ட சிறுநீரை நான் எவ்வாறு அளவீடு செய்வது?

கழிப்பறையில் ஒரு டப்பாவை (ஐஸ்கிரீம் பெட்டி போன்ற ஒன்று) வைக்கவும். இப்பொழுது கால்களைத் தளர்ச்சியாக நிலத்தில் பதித்தவண்ணம் கழிப்பறையில் உட்காரவும். அந்தப் பெட்டியினுள் சிறுநீரைக் கழிக்கவும். அதனை அளவிடுவதற்காக, ஜாடியினுள் சிறுநீரைப் பாய்ச்சவும். ஆண்கள் நேரடியாக நின்றவண்ணம் அளவுகள் குறிப்பிடப்பட்ட ஜாடியினுள் சிறுநீரை விடவும்.

How do I measure urgency?

This chart shows how to use a number to describe the urge you felt.

0	No urgency.	I felt no need to empty. I emptied for other reasons.
1	Mild urgency.	I could put it off as long as needed. I had no fear of wetting myself.
2	Moderate urgency.	I could put it off for a short time. I had no fear of wetting myself.
3	Severe urgency.	I could not put it off. I had to rush to the toilet. I had fear I would wet myself.
4	Urge incontinence.	I leaked before I got to the toilet.

How do I measure leaking using a Pad Weight Test?

This test helps to work out how much urine you leak over a few days. To do this test you will need some accurate scales for weighing. You do this test by:

1. weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
2. then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
3. taking the weight of the dry pad away from the weight of the wet pad.

This will show how much you have leaked because each gram equals one ml.

Like this:

Wet pad		400g.
Dry pad		150g.
Weight Difference		250g.
Amount leaked	=	250mls.

எனது அவசர உணர்வை அளவிடுவது எப்படி?

நீங்கள் அனுபவித்த அவசிய உணர்வை விபரிக்கும் இலக்கத்தை எவ்வாறு பிரயோகிப்பதென இந்த அட்டவணை காட்டுகிறது:

0	அவசரம் இல்லை	வெளியேற்றவேண்டிய தேவையை நான் உணரவில்லை நான் வெளியேற்றியதற்கான காரணங்கள் வேறு
1	சொற்ப அவசியம்	வேண்டியளவு நேரத்திற்கு நான் பிந்தள்ளிப்போட முடியும் தானாகவெ சிறுநீர் வெளியேறுவதற்காக நான் பயப்படவில்லை.
2	மிதமான அவசியம்	ஒரு குறுகிய நேரத்திற்கு பிந்தள்ளிப்போட முடியும். தானாக சிறுநீர் வெளியேறுவதில் எனக்குப் பிரச்சினை இல்லை.
3	கடுமையான அவசியம்	என்னால் பின்தள்ளிப்போட முடியவில்லை. அவசரமாகக் கழிப்பறைக்குப் போக நேரிட்டது. நான் சிறுநீர்கழித்துவிடுவேனோ என்ற பயம் இருந்தது.
4	அடக்கமுடியாத உணர்வு	நான் கழிப்பறைக்குப் போகமுன்னர் சிறுநீரைச் சிந்திவிட்டேன்.

துவாய் நிறை சோதனை (Pad Weight Test) யைப் பாவித்து சொட்டுகின்ற சிறுநீரை அளப்பது எவ்வாறு?

கடந்த ஒரு சில நாட்களாக எவ்வளவு சிறுநீரை நீங்கள் சிந்தினீர்களென்பதை அறிந்துகொள்ள இந்தச் சோதனை உதவுகிறது. இந்தச் சோதனையைச் செய்து நிறையை அறிந்துகொள்ள உங்களிடம் சரியான தராசு ஒன்று இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இச் சோதனையை பின்வருமாறு செய்யுங்கள்:

1. பிளாஸ்ரிக் பையில் ஒரு உலர்ந்த துவாயை (pad) நீங்கள் அதனை அணிந்துகொள்ள முன்னர் நிறுத்தல்.
2. பின்னர் நீங்கள் உடுத்திய பின்னர் ஈரமான துவாயை பிளாஸ்ரிக் பையில் நிறுத்தல்
3. ஈரமான துவாயின் நிறையிலிருந்து காய்ந்த துவாயின் நிறையினைக் கழித்தல்

ஒவ்வொரு கிராமும் ஒரு மி.லீ. சமமானபடியால், எவ்வளவினை நீங்கள் சிந்தினீர்களென்பதை இது காட்டும்.

இது போன்றது:

ஈரமான துவாய்		400கி
உலர்வான துவாய்		150கி
நிறை வித்தியாசம்		250கி
சிந்திய அளவு	=	250மி.லீற்றர்கள்

WHO CAN HELP WITH YOUR BLADDER TRAINING PROGRAM?

A doctor, continence nurse advisor or continence physiotherapist can get the best results for you. They will work out a program to suit you.

Some of these continence health professionals may be in a private practice clinic. Others work in clinics in your local community health service. They also work in public hospital clinics. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 can help you find your local continence clinic.

HOW LONG WILL IT TAKE?

Most bladder training programs take about 3 months. You may have regular meetings with your continence nurse advisor or continence physiotherapist. They will teach you ways to hold on for longer. This will mean you can hold more urine in your bladder.

SOME HELPFUL THINGS YOU WILL LEARN FROM THE PROGRAM

Pelvic Floor Muscle Training

The continence physiotherapist or continence nurse advisor will teach you how to use your pelvic floor muscles. These muscles support your bladder and urethra. The urethra is the tube that carries urine from the bladder to the outside. Strong pelvic floor muscles help to hold back the strong urge to pass urine. This will help you hold on until you reach the toilet.

Good Bladder Habits

It is normal to consume between 1.5 – 2 litres of fluid per day unless your doctor says this is not okay. This way your bladder will slowly learn to stretch to hold more urine. You need to keep track of how much you drink each day. To do this you will need to know how much your cup or mug holds. Cups can hold from 120 to 180mls whereas mugs can hold 280 to 300mls or more.

சிறுநீர்ப்பைப் பயிற்சியளிப்புத் திட்டத்தில் தங்களுக்கு உதவக்கூடியவர் யார்?

உங்களுக்கான அதிசிறந்த பயனை ஒரு வைத்தியர், கான்டினன்ஸ் தாதி அல்லது கான்டினன்ஸ் இயன் வைத்தியர் பெற்றுத்தருவார்.

இவர்களில் சில தன்னடக்க சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் தனியார் மருத்துவ சேவை கிளினிக்குகளில் இருக்கலாம். ஏனையவர்கள் உங்களது உள்ளூர் சுகாதார சமூகசேவை கிளினிக்குகளில் வேலை செய்கிறார்கள். பொது மருத்துவ மனை கிளினிக்குகளிலும் அவர்கள் தொழில் புரிகிறார்கள். தேசிய தன்னடக்க தகவல் தொடர்புசேவை 1800 33 00 66 உங்களது உள்ளூர் தன்னடக்க கிளினிக்கைக் கண்டறிய உதவும்.

அதற்கு எவ்வளவு காலம் எடுக்கும்?

அநேகமான சிறுநீர்பை பயிற்சித் திட்டம் சுமார் 3 மாதங்களை எடுக்கும். உங்களது தன்னடக்க தாதி ஆலோசகர் அல்லது தன்னடக்க இயன்வைத்தியருடன் ஒழுங்கான முறையில் சந்திப்புக்களை மேற்கொள்ளவேண்டி ஏற்படும். நீண்ட நேரத்திற்கு அடக்கி வைப்பதற்கான வழிமுறைகளை அவர்கள் உங்களுக்குப் போதிப்பார்கள். அதாவது நீண்ட நேரம் உங்கள் சிறுநீர்ப்பையில் சிறுநீரை வெளியேற்றாமல் நீங்கள் அடக்கி வைத்திருக்கலாம்.

இந்தத் திட்டத்திலிருந்து சில உதவக்கூடிய விடயங்களை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளுவீர்கள்

இடுப்பு அடித்தள தசை நார்களுக்கான பயிற்சி

உங்களது இடுப்பு அடித்தள தசை நார்களை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதனைத் தன்னடக்க இயன்வைத்தியர் அல்லது தன்னடக்க தாதி ஆலோசகர் உங்களுக்குப் போதிப்பார். உங்களது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் சிறுநீர் வடிகுழாயிற்கு இந்தத் தசை நார்கள் உதவியாக இருக்கும். சிறுநீர் வடிகுழாய் சிறுநீரை சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேற்ற உதவும் ஒரு குழாயாகும். சிறுநீரை வெளியேற்றவேண்டிய அவசியத்தை நீக்கி சிறுநீரைத் தாங்கிப்பிடிக்க பலமான இடுப்பு அடித்தள தசை நார்கள் உதவியளிக்கின்றன. நீங்கள் கழிப்பறையைச் சென்றடையும்வரை சிறுநீரைத் தாங்கிப் பிடித்துக்கொள்ள இது உதவும்.

சிறப்பான சிறுநீர்ப்பைப் பழக்கவழக்கங்கள்

இது சரியானதல்ல என உங்கள் வைத்தியர் கூறாதுவிட்டாலன்றி, நாளொன்றிற்கு 1.5 – 2 லீற்றர் அளவான நீராகாரம் அருந்துவது சாதாரணமாகும். இந்த வழியில் மெதுவாக உங்கள் சிறுநீர்ப்பை அதிகளவு சிறு நீரைப்பிடித்து வைத்துக்கொள்ளக்கூடியளவில் விரிவடையப் பழகிவிடும். ஒவ்வொருநாளும் நீங்கள் எவ்வளவு பருகுகிறீர்களென தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.இதனைச் செய்வதற்கு உங்களது கோப்பை அல்லது ஜாடி எவ்வளவைக் கொள்ளும் என்பதனைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 120 இலிருந்து 180 மி.லீற்றர்வரை கோப்பைகளும், 280 இலிருந்து 300 மி.லீற்றர் வரை அல்லது அதற்கும் கூடுதலாக ஜாடிகளும் கொள்ளக்கூடும்.

Avoid drinking fizzy drinks or drinks with caffeine. These can upset the bladder and make it harder for you to hold on. There is some caffeine in chocolate, tea and coffee. There is more caffeine in cola and sports drinks. It is best to avoid drinking these.

You will learn which drinks to choose so your bladder will not be upset.

Good Bowel Habits

You will also learn how constipation and straining to pass a bowel motion can stretch your pelvic floor muscles. Avoid constipation as this also causes poor bladder control. Eat at least 2 pieces of fruit and 5 serves of vegetables daily. Eat high fibre bread as well.

WILL THERE BE SETBACKS?

Do not be worried by small day to day changes in your bladder control. These are normal. Anyone on a bladder training program can have setbacks, when your symptoms may seem worse. This may happen when:

- you have a bladder infection (see your doctor right away).
- you are tired or run down.
- you are worried or stressed.
- the weather is wet, windy or cold.
- you are ill (such as a cold or the flu).
- you are a menstruating woman.

If set-backs do happen, do not lose heart. Stay positive and keep trying.

வெறியம் (caffeine) அல்லது நுரைகொண்ட பானங்கள் அருந்துவதனைத் தவிர்க்கவும். இவை சிறுநீர்ப்பையை நிலைகுலையச் செய்வதுடன் பிடித்து வைத்துக்கொள்வதைக் கடினமாக்கலாம். சாக்லெட்டுக்கள், தேநீர், காப்பி போன்றவற்றில் ஒரளவு வெறியம் (caffeine) உண்டு.கோலா மற்றும் ஊக்குவிப்புப் பானங்களில் (sports drinks) அதிகளவு வெறியம் உண்டு. இவைகளை அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது சிறப்பானது.

எந்தப்பானத்தை தெரிவுசெய்வதென்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள் ஆதலால் உங்கள் சிறுநீர்ப்பை நிலைகுலையாது.

சிறந்த மலக்குடல் பழக்கங்கள்

மலச்சிக்கல் அல்லது மலங்கழிக்க கடும்முயற்சிசெய்யும்போது அது எவ்வாறு உங்கள் இடுப்பு அடித்தள தசை நார்களை விரிவடையச்செய்யலாமென்பதையும் நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள். இது சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாட்டினைப் பாதிப்பதால் மலச்சிக்கலை தவிர்த்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொருநாளும் ஆகக்குறைந்தது 2 பழத் துண்டுகளையும், 5 தடவைகள் மரக்கறிகளையும் பரிமாறி உண்ணவும். அதைப்போல் அதிக நார்செறிவான பாணை உண்ணவும்.

பின்னடைவுகள் ஏற்படுமா?

உங்கள் சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாட்டில் நாளாந்தம் ஏற்படும் சிறியளவிலான மாற்றங்களையிட்டு கவலைகொள்ள வேண்டாம். இவை சர்வசாதாரணமானவை. உங்களது நோய் அறிகுறிகள் மோசமாகத் தென்படும்போது, சிறுநீர்ப்பை பயிற்சித் திட்டத்தில் உள்ள எந்த நபரும் பின்னடைவுகளைச் சந்திக்க நேரும். இது பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும்:

- உங்களுக்கு சிறுநீர்ப்பைத் தொற்றுநோய் ஏற்படும்போது (உடனடியாக உங்கள் வைத்தியரைப் பார்க்கவும்).
- நீங்கள் களைப்படைந்து அல்லது வலுவிழந்து இருக்கும்போது.
- உங்களுக்குக் கவலை அல்லது மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது.
- ஈரலிப்பு, காற்று அல்லது குளிரான கால நிலையின்போது.
- நீங்கள் சுகவீனமுற்று இருக்கும்போது (குளிர் அல்லது ஜுரம் போன்றவை).
- மாதவிடாய் மாதராக நீங்கள் இருக்கும்போது.

பின்னடைவுகள் ஏற்பட்டால், மனம் தளரவேண்டாம். நல்லது நடக்கும் என எண்ணிக்கொண்டு தொடர்ந்தும் முயற்சிக்கவும்.

SEEK HELP

You are not alone. Poor bladder and bowel control can be cured or better managed with the right treatment. If you do nothing, it might get worse.

Phone expert advisors on the National Continence Helpline for free:

- advice;
- resources; and
- information about local services

1800 33 00 66 *
(8am – 8pm Monday to Friday AEST)

To arrange for an interpreter through the Telephone Interpreter Service (TIS), phone 13 14 50 Monday to Friday and ask for the National Continence Helpline. Information in other languages is also available from continence.org.au/other-languages

For more information:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

உதவியை நாடவும்

நீங்கள் தனியானவர் அல்ல. சரியான சிகிச்சையால் சிறுநீர்ப்பைக் குறைபாடு மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினைக் குணப்படுத்தலாம் அல்லது சிறப்பாக நிர்வகிக்கலாம். நீங்கள் ஒன்றுமே செய்யாதுவிட்டால், நிலைமை மோசமாகலாம்.

இலவச:

- ஆலோசனை
- வளங்கள்; மற்றும்
- உள்ளூர் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு

நிபுணத்துவ ஆலோசகர்களை National Continence Helpline 1800 33 00 66 * இல் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.
(மு.ப 8 - பி.ப 8 திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை AEST)

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை தொலைபேசி உரைபெயர்ப்பு சேவை (TIS) ஊடாக ஒரு உரைபெயர்ப்பாளரை ஒழுங்கு செய்வதற்கு 13 14 50 இல் National Continence Helpline ஐக் கேட்கவும். continence.org.au/other-languages இலிருந்து தகவல்கள் ஏனைய மொழிகளிலும் கிடைக்கும்

கூடுதல் தகவல்களுக்கு:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* கைப்பேசியிலிருந்து அழைப்புக்களை மேற்கொள்ள அதற்கான கட்டணங்கள் அறவிடப்படும்.