

E māharahara ana koe mō te hauora o tō tōngāmimi, whēkau rānei? Kāore i te mōhio mēnā he mate tōu?

- Ka turuturu mai anō ina koe kata ai, maremare matihe rānei? I a koe rānei e kori ana, e tākaro ana rānei?
- Ka āta whakarite i mua, kia tata koe i ngā wā katoa ki tētahi wharepaku i tō wehenga i te kāinga?
- He wā anō me oma koe ki te wharepaku?
- E māharahara ana kei takaroa tō taenga atu?
- I māturu rānei i mua o te taenga atu?
- Neke atu i te rua ō ohonga i te pō ki te haere ki te wharepaku?
- He wā anō ko te āhua ake kāore i wātea katoa tō tōngāmimi ahakoa kātahi anō ka haere ki te wharepaku?
- Ka whakariaka koe ki te whakawātea i tō whēkau?
- Kua tikona e koe tō tarau?

Mēnā koe i whakautu āe ki tētahi o ēnei pātai, tērā pea he take tōngāmimi, whēkau rānei tōu. Waea mai, mā mātou koe e āwhina!

 0800 650 659

 [continence.nz](https://www.continence.nz)

continence 