


Hoha'a ki he mo'ui lelei 'a ho taungamimí pe ngākau lahi? Te'eki ai ke ke fakapapau'i pe 'oku 'i ai hao palopalema?

- 'Oku 'iai ha taimi 'oku ke ki'i mama viku ai lolotonga ha'o kata, tale pe mafatua? Pe lolotonga ha'o fakamālohisino pe va'inga 'i ha sipoti?
- Palani ki mu'a ko e 'uhí ke ke ofi ma'u pē ki ha falemālōlō 'i he taimi te ke mavahe ai mei 'apí?
- 'Oku 'i ai nai ha taimi kuo pau ke ke lele ai ki he falemālōló?
- Hoha'a na'a 'ikai ke ke a'u kei taimi ki ai?
- 'I ai ha timi na'a ke viku ai kimu'a pea ke toki a'u ki ai?
- 'Oku ke 'ā ke 'alu ki he fale mālōlō 'o tu'o ua pe lahi ange 'i he po'ulí?
- 'Oku 'i ai ha taimi 'oku ongo'i ai 'e ho taungamimí 'oku te'eki ai ke maha lelei, neongo 'a ho'o toki 'alu pe ki he falemālōló?
- 'Oku ke kokono 'i he taimi 'oku ke tu'umama'o ai?
- Kuo ke 'osi tu'umama'o 'i ho talausesese lotó?

Kapau na'a ke tali 'io ki ha taha 'o e ngaahi fehu'i ko 'ení, 'e lava ke 'i ai ha palopalema ki ho taungamimí pe ngākau lahi. Telefoni mai pea te mau lava 'o tokoni!

 0800 650 659

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

continence 