

Ngaahi fakahinohino ke tokoni ki he mo'ui lelei 'a e taungamimí mo e ngākau lahí (bladder and bowel)

- 1 Inu ha hu'avai lita 'e 1.5 -2 'i he 'aho
- 2 Lahilahi inu vai pē
- 3 'Ai ki he si'isi'i tahá 'a e inu koffi
- 4 Fakamalohisino'i ho tangutu'anga (pelvic floor) 'i he 'aho kotoa pē ho'o mo'ui
- 5 'Oua 'e faingta'a'ia he feinga ke lava 'a e tu'umama'ó
- 6 Tauhi 'a e tu'umama'ó ke molū 'i he kai 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e lau'i'akau (dietary fibre)
- 7 Tangutu fakalelei 'i he falemālōlō ke tokamālie 'a e faliki ho pelvic
- 8 Kau fefine, 'oua 'e tu'usike he funga falemālōlō, ngāue'aki e pepa falemālōlō ke ke tangutu ai
- 9 'Oku 'ikai nōmolo ke hoko ha ki'i mama vai - sio ki ho'o toketaá (GP) pea kole ke ke sio ki ha Continence Nurse
- 10 'Oku 'ikai ke sai ha toto 'oku mama mai mei ho ngākau lahí pe taungamimí - sio ki ho'o toketaá