

## O LE A LE UIGA MASANI O LE TAGA-VAI?

O se mea masani i le tagata matua e lelei lana inu vai ona toe fa'asau i lana feau lata (pi) le 1-2 ipu tutumu o le sua-vai (pi) pe 250-400 mls i le taimi e fai ai i le ao, ae pe fa'atasi ona fai i le po. O le a fa'atele lea tulaga pe a fa'asolo ina matua.

Pe a fa'aasolo ina tagata matua o le a fai ifo le lapo'a o le taga-vai, ma o le a tula'i so'o e fai le feau lata e aofia ai le fa'atasi pe fa'alua i po.

## O AFEA E FA'AAOGA AI LE POLOKALAME O LE FA'AGAOIOIGA O LE TAGA-VAI?

O le fa'agaoioiga o le taga-vai o se togafiti mo i latou o mafatia i le lagona fia tula'i e fai se feau-vai (pi) ae la'itiiti i lo le mea e masani ai, po'o le alu fo'i ua le mafai ona taofi. O nisi e le lagona le fia alu vave, e masani ona tula'i so'o e fai le feau vai, e taofi ai ne'i tupu se fa'alavelave (susu le ofuvae ua le mafai ona tatali).

O tagata nei e aoga fo'i iai le polokalame o le fa'agaoioi o le taga-vai (koleni).

## O LE A LE FA'AGAOIOIGA O LE TAGA-VAI?

O le sini o le fa'agaoioiga (koleni) o le taga-vai ia fa'alelei ai le pulea e le taga-vai ma fa'ateleina le sua-vai (pi) e mafai ona taofi e le taga-vai e aunoa ma le fia vave tula'i pe le mafai fo'i ona taofi.

O le polokalame e a'oa'o ai tagata ia taofi le lagona, o le fia tula'i e fai le feau-vai, se'ia o'o i se taimi ma se nofoaga talafeagai. Pe afai e ilitata ma le nofo lelei se taga-vai, o le iloa ona taofi, o le a faigata i le taimi muamua peita'i o le a faigofie pe a fai so'o.

## FA'APEFEA PE A LE AOGA IA LE FA'AGAOIOIGA (KOLENIGA) O LE TAGA-VAI?

Afai e uma le 4-6 vaiaso o le polokalame ae leai se suiga i le pulea o lau taga-vai, saili se fesoasoani. O le fesoasoani sili o se tagata e iai se poto fa'apitoa i fa'afitauli tau i le taga-vai. O le a ia faia se polokalame e talafeagai ma oe.

## E FA'APEFEA ONA SAILI SE FESOASOANI

E to'atele i latou ua a'oa'o ina i le poto fa'apitoa mo le pulea o fa'afitauli tau i taga-vai. E mafai fo'i ona e fesili i lau foma'i mo se fautuaga po'o le telefoni i le helpline.

## ASIASI MAI I LA MATOU WEBSITE:

<http://www.continence.org.nz>

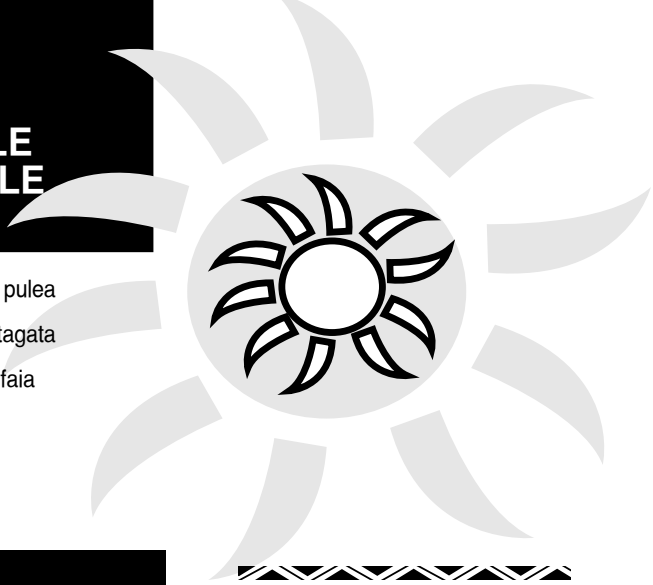
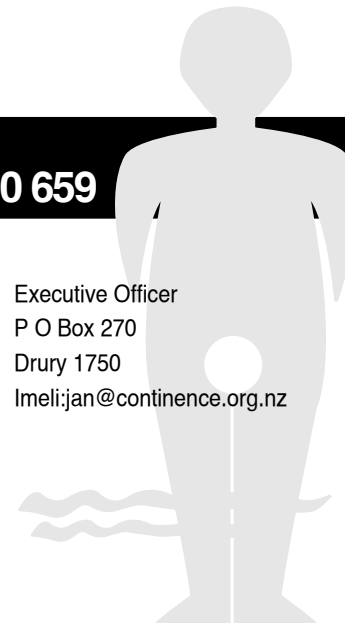
Mo ni fa'afesili telefoni mai

## BLADDER HELPLINE Telefoni le 0800 650 659

po'o le tusi mai i le

National Office  
PO Box 1064  
Hereford Street  
Christchurch  
Imeli:andrea@continence.org.nz

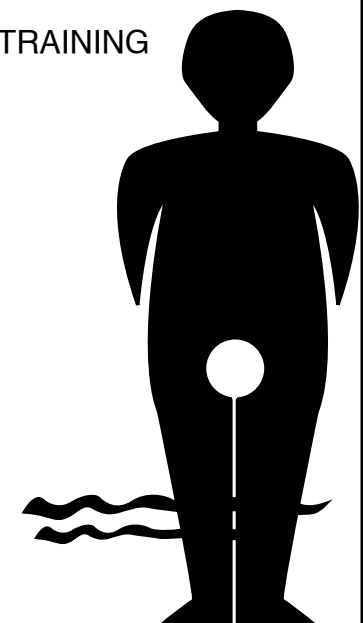
Executive Officer  
P O Box 270  
Drury 1750  
Imeli:jan@continence.org.nz

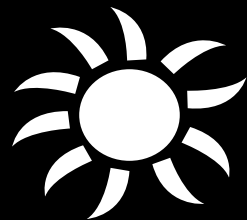


## FA'AGAOIOIGA (KOLENIGA) O LE TAGA-VAI

## BLADDER TRAINING

Samoan





# O LE POLOKALAME MO LE FA'AGAOIOIGA (KOLENIINA) O LE TAGA-VAI

sponsored by



O le auala lelei e fua ai le solosolo lelei, o le tusi lea i lalo o le taimi ma le tele o le vai (pi) e sau. E mafai ona maua mai i lau foma'i po'o se isi le pepa po'o lou tusia fo'i lava e oe.

TAIMI	TELE O LE VAI	PI OSO
5.00am	200mls	Susu feololo
7.30am	70mls	Matua susu lava
9.15am	160mls	Mago

## SITEPU MUAMUA

Fa'atumu lau pepa (chart) e tusi taimi, tele o le vai (pi) ao po'o le po mo le 2-4 aso

### So'o se taimi lava e alu ai le sua-vai (pi):

- Fa'amau i lau pepa le taimi ma le tele.
- Fa'amau i lau pepa se taimi e te'i ua sau ai le sua-vai (pi) ae ete le o iloina.

## I NAI VAIASO O MUAMUA AI

- Taumafai ia umi va o lau alu i le toileti.
- O taimi uma lava ete fa'alogoina ai lou fia alu i le toileti, taumafai ia taofi mo ni nai minute ia umi atu.
- Afai e te ala i le po ua e lagona lou fia alu e fa'aalu le sua-vai (pi). E tatau loa ona e alu e fa'aalu le sua-vai (pi) se'i vagana ua fautuaina i se isi mea e fai. Afai o le a solosolo lelei lava le polokalame i ao, ona mafai lea ona fa'ata'ita'i i po.

## O NISI AUALA E FESOASOANI AI

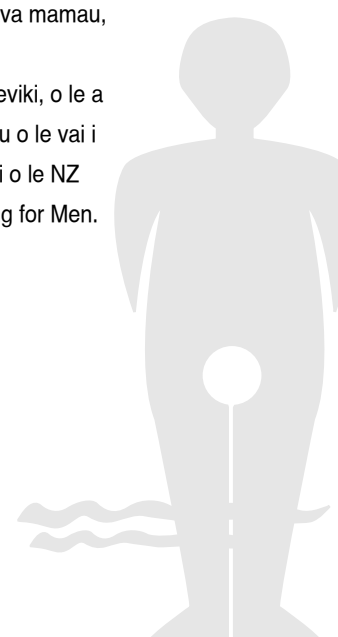
- Pe afai ua e lagona lou fia tula'i e fai lau feau lata, o le a fesoasoani lou nofo i lalo ma taumafai e ave ese lou mafaufau i le fia alu i le toileti
- Pe a e alu i le toileti, savali aua le momo'e
- Aua ete alu i le toileti vagana ua e fia pi
- Inu le 6-8 ipu vai i le aso se'i vagana ua fai atu lau foma'i i se isi mea
- O le la'itiiti o sua e inu e ono ilitata ai le taga-vai, fa'ata'ita'iga o le kofe, tea, cola ma akaholo (alcohol)
- Taumafai e tausi taimi e tatala ai lou manava (le feau mamao) taumafai aua ne'i e maua i le manava mamau, e oso ai fo'i le ilitata o le taga-vai
- Taumafai e fai fa'agaoioiga o le fola o le peleviki, o le a e maua ai le lagona fa'amalosia e taofi le sau o le vai i taimi e te fia pi ai. Va'ai le pepa mai le asosi o le NZ Continence Association, Pelvic Floor Training for Men.

## E IAI NI MEA E TOE TUPU MAI?

Aua e te popole pe a fesuisuia'i i lea aso ma lea aso uiga aliali mai o lau taga-vai, o mea lava e masani ai tagata uma. Peita'i so'o se tagata lava e amata le polokalame o fa'agaoioiga o le taga-vai, e ona alia'i mai fo'i tulaga le lelei ma ua sili atu i lo le mea na iai muamua. E ono tupu mea na:

- Pe a e vaivai ma le malosi
- Pe a sao se siama i le ala o le feau-vai mai le taga-vai. Vaai vave se foma'i pe afai ua e masalomia lea itu
- Pe a iai ni ou popolega ma ni ou o'otiaga o le loto ma le mafaufau pe a malulu le tau, ma lagilagi a
- Pe maua fo'i i se ma'i, pei o le fulu, ma tafe o le isu

Pe a tupu se mea o nei mea aua le popole ae ia mafaufau lelei ma taumafai pea.



NEW ZEALAND CONTINENCE ASSOCIATION