

FA'ATOMU'AGA...

O le le mafai ona puleaina o le taga-vai (bladder) o se fa'afitauli masani.

E tusa ma le 280,000 tagata matutua o Niu Sila e le o mafai ona puleaina a latou taga-vai (bladder) ma o lo'o sisina fo'i le suavai (sua-pi) e amata i le tulutulu se'i o'o lava i le sisina tele pe fa'alua po o le sili atu fo'i i le masina.

O le le mafai ona pulea o le sua-pi, (i le alu) e ta'atele i fafine nai lo tamaloloa e tusa e 4:1.

E 2 mai le 3 fafine o lo'o le mafai ona pulea a latou taga-vai e le o sailia se togafiti ona e manatu latou o se fa'afitauli tau faafine ma e leai se mea e mafai iai.

E 70% (pasene) o fafine o lo'o maua i le fa'afitauli, o le le mafai ona puleaina taga-vai, e mafai ona matu (le toe sisina le sua-pi), po'o le iai fo'i o se suiga tele ua iai.

O LE MEA E TE FAIA I LOU FA'AFITAU (ALU O LE PI)

O le tala fiafia o le fitu (7) mai le sefulu (10) o fafine e maua i le alu (sisina) o le feau-vai (pi) e aunoa ma lona mafai ona taofi, e mafai ona le alu po o le iai fo'i o se suiga pe afai ia fa'agaioiga o maso alalo (fola) o le peleviki. Ua na o se vaega itiiti o fafine e fai o latou ta'otoga.

O le fia vave fai o le feau-vai e mafai ona fesoasoani iai le faia o fa'agaioiga mo le taga-vai fa'atasi ma vai a le falema'i.

E FA'APEFEA ONA SAILI SE FESOASOANI

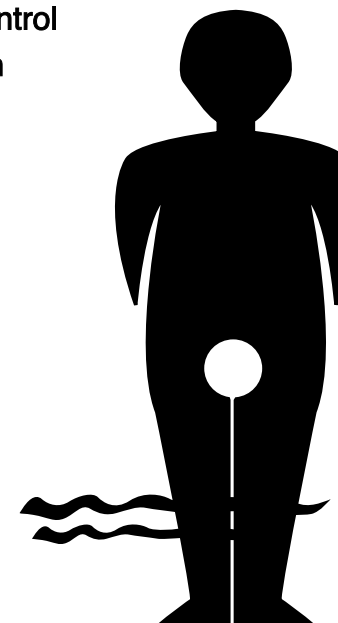
E iai i latou ua iai le poto fa'apitoa (soifua-maloloa) e mafai ona fesoasoani ia te oe, mo le puleaina o lau taga-vai. Fesili i lau foma'i mo se fautuaga po'o le telefoni le laina e le togotia.



O LE PULEA O LE TAGA-VAI O SE FA'AFITAU I FAFINE

Bladder Control Problems in Women

Samoan



O LE PULEAINA MASANI O LE TAGA-VAI (BLADDER)

O le gaosiina o le feau vai (sua-pi) e le o se mea lea tatou te pulea (faia.) Peita'i e mafai e tatou tagata matutua ona iloa le taimi e tumu ai a tatou taga-vai ma taumafai e taofi se'i o'o i se faleese (toilet.) O lea la ua tatou pulea le taimi ma le nofoaga e fa'aalu ai le feau-vai (pi.) Ua mafai ona pulea le taga-vai ona o feau o lo'o sau mai le faiai i le taga-vai, ma ua mafai ona tatou fa'aliliuina ia feau. E mafai ona fa'aaogaina lea auala e fa'atuai ona fa'aalu ai le feau-vai (pi).

ASIASI MAI I LA MATOU WEBSITE <http://www.continence.org.nz>

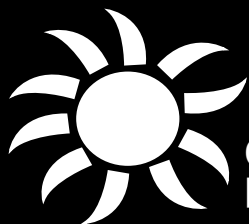
Mo nisi fa'amatalaga

BLADDER HELPLINE TELEFONI LE 0800 650 659

Po'o le
National Office
PO Box 1064
Hereford St
Christchurch
Imēra:jill@continence.org.nz

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





**O LE ALU O LE
FEAU-VAI (PI)**

sponsored by



NEW ZEALAND CONTINENCE ASSOCIATION

O le alu o le feau-vai (pi) o se mafua'aga lea e iloa ai ua
le o galue lelei le totoga e taofia le alu o le vai (pi.)

O le alu la a le vai e fa'alagolago lava i le mafua'aga.

ITUAIGA O LE VAI ALU, UA LE MAFAI ONA TAOFI

E lua ituaiga e maua tele ai fafine:

Mafua i se mea o fai:

O le tagata lea e alu le feau-vai pe a tale, pe mafatua, pe
'ata, pe o'ono, po'o le sil'i o se mea, pe ta'alo fo'i e aunoa ma
sona lagona e fia fai se feau-vai (pi). E taua la lena o le
mafua ona o se mea o lo'o e faia.

O le lagona fa'anatinati (fia alu vave):

O se lagona lea ua mana'omia vave ia fai lau feau-vai (pi).
Afai ua le mafai ona taofi e le tagata le feau-vai se'i o'o i le
faleese, ma ua alu lava le feau-vai ia ona ta'u lea o le lagona
fa'anatinati.

NB:

**E to'atele fafine e mafatia i mea uma e lua le lagona
fa'anatinati ma le mafua ona o se isi mafua'aga (stress
incontinence.)**

O mea e ono mafua ai le fa'afitauli o le taga-vai:

1. O le ma'itaga ma le fanau o le pepe
 2. Manava mamau
 3. Fualaau fa'asaina (drugs)
 4. Tale faifai-pea
 5. Maua o le ala-pi i se siama
 6. Fa'ama'i e a'afia ai neura ma maso
 7. Ma'i suka
 8. Lapo'a-tele
 9. Fa'a'itiitia o hormone (hormones)
- (sua le olaga ua le toe faia ni ma'i masina)

MO LE PULEA LELEI O LE TAGA-VAI

Pule i lau taga-vai:

Aua ne'i pulea oe e lau taga-vai ae ia e pulea lau taga-vai.
O tagata matutua e fa'a-fa po'o le fa'a-ono ona fai feau-vai
i le aso (ao) ae pe tasi ona tula'i i le po.

Mea suavai:

Inu ia lava ni au vai. Pe afai e le o iai nisi ou gasegase inu
le 6-8 ipu vai (1500-2000 milikalama) e tatau ona ausia. O
le ausia o lea tele, o le a fesoasoani lea i le fa'avaivai o le
feau-vai i le lanu atoa fo'i ma le feau mamau ma taofia ai le
mamau o le ga'au (bowel.) E fautuaina fo'i ina ia fa'a'itiitia
le inuina o mea e ilitata ai le taga-vai e pei o le lau-ti, kofe,
kola ma le ava-malosi.

Mea taumafa:

Va'ai toto'a i au mea ai. Ia e mautinoa o maua mea ai
'alavalava i aso uma e pei o le falaoa (wholemeal) ma fatu
laau, fua o laau ma fua o le elelee. O le 'alavalava na te
fesoasoani i le aumaia o suavai i le taimi o feau-mamao.

Ga'au/mea-fa'atafi:

Taumafai e aua le o'ono pe a tatala lou
manava ina ne'i toso tele ai maso alalo (fola)
o le peleviki ma vaivai ai. Aua fa'aaogaina
mea fa'atafi manava se'i vagana ua fa'atonu
e le foma'i. O le a fa'alagolago le ga'au i
mea fa'atafi manava pe afai e fa'aaoga so'o
mo se taimi umi ma o'o loa ina le galue le
ga'au se'i vagana ua fa'aaoga fa'atafi
manava.

Vai mai le falema'i:

E iai vai e tusi mai mo isi ou ma'i e a'afia ai
le puleaina o le taga-vai, siaki i lau foma'i.

Mamafa:

Taumafai e 'aua e te lapo'a-tele (overweight)
o le a avea lea ma avega i maso alalo (fola)
o le peleviki (pelvic).

Maso alalo (fola) o le peleviki:

O maso alalo (fola) o le peleviki e fesoasoani
i totoga o le peleviki ae maise lava pe a e
tu. O fafine, tamaloloa ma tamaiti uma e
tatau ona a'oa'o i le faiga o ia fa'agaoioga.

Mo fa'atonuga i le faiga sa'o o nei
fa'agaoioga, va'ai le pepa ua fa'aulutala.
Fa'agaoioga o maso alalo (fola) o le peleviki
i Fafine. Afai e le fa'amalieina oe i le
fa'agasologa o au fa'agaoioga, e tatau loa
ona vaai lau foma'i po o le tagata poto
fa'apitoa (physiotherapist) o lo'o faia
fa'agaoioga (mo le taofia o le alu o le feau-
vai), po'o le faufautua (advisor) i mea tau le
alu o le feau-vai.

