

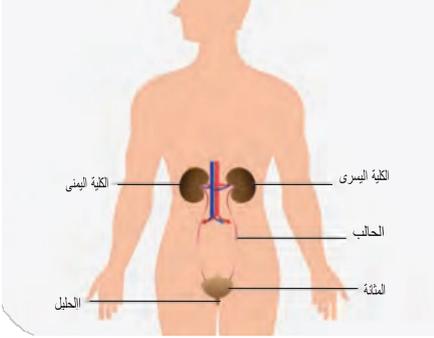
كيف أعتني بقسطرتي ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟

What is a catheter and why do I have one?

العناية الذاتية - الورقة 1

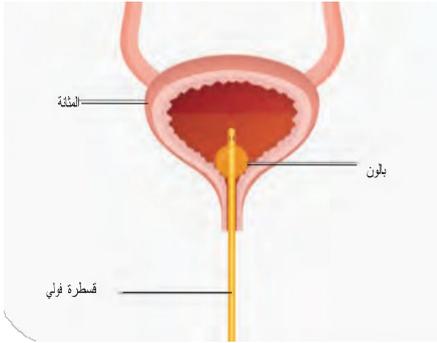
كيف ينتج جسمي البول وكيف يتخلص منه؟

تنتج الكلى البول. ويتكون البول من الماء الزائد وأشياء أخرى ال يحتاج إليها الجسم. عند تكوين البول يتم تخزينه في المثانة. ويتم تفريغ البول من المثانة عبر أنبوب ضيق يسمى الإحليل.



ما هي القسطرة البولية؟

القسطرة هي أنبوب مجوف يتم إدخاله في المثانة لتفريغ البول. ويوجد بطرف القسطرة بالون صغير يتم مآله بالماء المعقم لمنعها من النزلق خارج المثانة. وقد تُستخدم القسطرة لبضعة أيام أو لفترة أطول. سيخبرك طبيبك أو ممرضتك بالمدة التي يجب أن تستخدم فيها القسطرة.



لماذا أستخدم القسطرة البولية؟

قد تستخدم القسطرة البولية لأسباب مختلفة. وإليك البعض منها:

- لديك انسداد في المثانة أو الإحليل يمنع تفريغ البول.
- قد ال تعمل مثانتك بشكل صحيح.
- ال يمكنك النهوض والذهاب إبل المرحاض وفوط سلس البول ال تفيدك.
- سلس البول الذي تعاني منه أدى إبل مشاكل جلدية.
- ستخضع لعملية جراحية أو خضعت مؤخراً لعملية جراحية ويجب استخدام القسطرة.

تحدث إبل طبيبك أو ممرضتك حول سبب استخدامك للقسطرة.



كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية وألكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة بالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعدات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة أو الذي تثق به.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس

البول 1800 33 00 66.

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

، (Continenence Foundation of Australia) (أستراليا

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continenence Foundation of Australia



كيف أعتني بقسطرتي كيف أعتني بالقسطرة البولية وألوكياس؟

How do I care for my catheter and bags?

العناية الذاتية - الورقة 2



يجب تثبيت القسطرة على جسمك من خلال ربطها بفخذك أو بطنك. وهذا سيساعد على منع سحبها للخارج وشعورك بالألم. ال ينبغي شد القسطرة بين مكان تثبيتها على جسمك ومكان إدخالها في جسمك. ستبين لك الممرضة كيفية القيام بذلك.

هناك نوعان من الأوكياس لجمع البول من القسطرة.

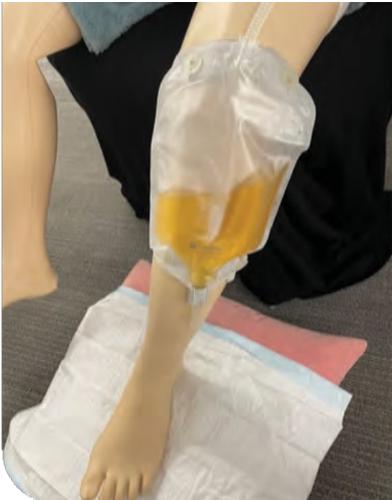
- كيس للساق - كيس صغير يتم تثبيته على ساقك أثناء النهار.
- كيس ليلي - كيس ذو سعة أكبر يُستخدم لجمع البول أثناء الليل. يمكنك وضع الكيس الليلي داخل دلو أو كيس نظيف إبعاده عن الأرضية، أو على مسند خاص تستطيع الممرضة توفيره لك.



كيس ليلي على مسند



كيس الساق



يتم توصيل كيس الساق بالقسطرة أولاً ويتم ربطه بساقك بعد ذلك. تأكد من ربط الشريط وراء كيس الساق، حتى ال يمنع تدفق البول. وتأكد أيضاً من وجود الكيس تحت مستوى المثانة طوال الوقت. ستبين لك الممرضة كيفية القيام بذلك.



أفرغ كيس الساق عندما يمتلئ لنصفه حتى ال يصبح أثقل من اللازم. إذا ثقيلًا فسوف يشد عمل القسطرة ويسبب لك المشاكل مثل تسرب أصبح البول وأللم.

ستغير الممرضة أو الطبيب القسطرة حسب الحاجة. وسيتم ذلك كل 12 أسبوعاً عمل الأقل .

كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعدات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة أو الذي تثق به.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس

البول 1800 33 00 66.

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

، (Continence Foundation of Australia) (أستراليا)

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia



كيف أعتني بقسطرتي

كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟

How do I change a leg bag and connect the night bag?

العناية الذاتية - الورقة 3

ينبغي استخدام كيس الساق وكيس الليل لمدة أسبوع واحد فقط.

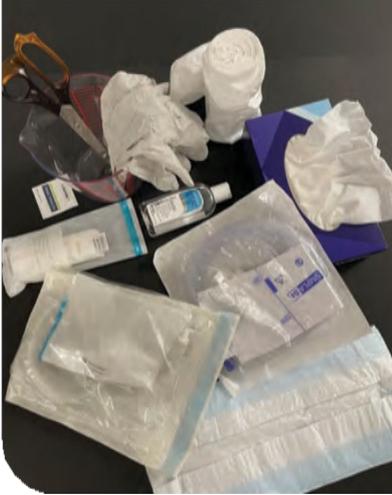
تغيير كيس الساق:

التخطيط:

- سيتم إخبارك وإطالعك عدل كيفية العناية بكيس الساق.
- اقرأ التعليمات حول كيفية العناية بالكيس حتى تكون متأكداً من الخطوات.
- تأكد من أن لديك كمية كافية من المعدات واطلب المزيد قبل نفاذ الكمية. واطلب المساعدة من الممرضة عند الحاجة.
- لتغيير الكيس، اختر عدل مكان آمن ومنزوي يتصف بما يلي:
- إضاءة جيدة لكي تتمكن من رؤية ما تفعله.
- مساحة نظيفة ودافئة بحيث تتجنب اللتواء والنحاء ومد يدك للوصول إلى المعدات البعيدة عنك.
- اغسل يديك قبل تحضير المعدات.

التحضير:

- امسح المساحة التي ستضع عليها معدتك بالماء الدافئ والصابون أو استخدم مناديل مبللة مطهرة.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية عدل الأقل وجففهما باستخدام منشفة نظيفة.
- اجمع جميع المعدات أولاً حتى تكون مستعداً.
- ستخبرك الممرضة التي تعتني بك ما هي المعدات التي تحتاج إليها من هذه القائمة:
- مسحة كحولية أو قطنة وسبيرتو (الكحول الميثيلي)
- كيس ساق جديد في عبوة محكمة الإغلاق
- وعاء أو إبريق (يستخدم فقط من أجل إفراغ البول فيه)
- قفازات
- مقص
- محارم أو ورق تواليت
- منشفة أو غطاء لحماية الملابس/السريير
- كيس للنفايات



الخطوة 1 - اغسل يديك مجدداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وجففهما باستخدام منشفة نظيفة.

- إذا ساعدك شخص آخر في تغيير كيس ساقك، فعليه ارتداء القفازات.

الخطوة 2 - قبل تغيير كيس الساق، اتبع الخطوات التالية لإفراغ البول من كيس الساق في المرحاض أو

الحاوية أو البريق:

- فك الشريط اللاصق الذي يربط الكيس بساقك
- ضع الكيس فوق المرحاض أو الحاوية أو البريق وافتح المشبك أو صنوبر التفريغ للسماح بتصريف البول
- ال تضغط على الكيس لتسريع تدفق البول عند تفريغه
- عندما يفرغ الكيس، أغلق المشبك أو صنوبر التفريغ وجففه بمحرمة أو ورق تواليت وارمه في كيس النفايات.

إذا كنت تستخدم وعاء أو إبريقاً، أفرغ البول في المرحاض واشطفه ثم اغسله بالماء والصابون.

الخطوة 3 - عندما تصبح جاهزاً لتغيير كيس الساق، اخلع مالبسك أو ارفعها لكي تستطيع الوصول إلى القسطرة البولية

والكيس بارتياح.

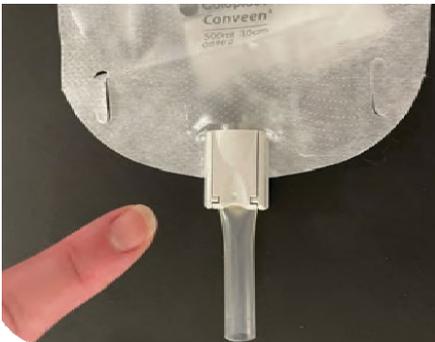
الخطوة 4 - اغسل يديك مجدداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وجففهما باستخدام منشفة نظيفة.



الخطوة 5 - افتح الحزمة التي تحتوي على كيس الساق. وتأكد من أن الحزمة

جديدة ولم يتم فتحها من قبل. اترك كيس الساق على الجانب الداخلي

البالستيكي للحزمة.



الخطوة 6 - أغلق المشبك أو صنوبر التفريغ في الجزء السفلي من كيس

الساق الجديد. بعض المشابك أو صنابير تفريغ ألكياس قد تكون مغلقة.



الخطوة 7 - قد تحتاج إبل قص أنبوب كيس الساق حتى يصبح طوله مناسباً أكثر لك عند تثبيته على ساقك.

الخطوة 8 - قص الأنبوب بالمقص الذي تم تعقيمه بمسحة كحولية أو قطنة وسيرتو.



الخطوة 9 - أدخل الوصلة الإضافية (الموجودة داخل الحزمة) في طرف الأنبوب.

الخطوة 10 - فك غطاء وصلة كيس الساق برفق، لكن ال تنزعه.

الخطوة 11 - فك القسطرة أو انزعها من الشريط اللاصق. واحرص على عدم سحب القسطرة.



الخطوة 12 - نظف الوصلة بين القسطرة وكيس الساق عن طريق مسحها في اتجاه واحد، بمسحة كحولية أو قطنة وسيرتو. دعها لتجف.



الخطوة 13 - اقرص القسطرة بأصابعك باستخدام يد واحدة أو قم بطيها برفق لمنع تسرب البول.

ال تقرصها باستخدام أي شيء أقوى من أصابعك لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف القسطرة.

الخطوة 14 - ذلك القسطرة وكيس الساق برفق عند نقطة الوصل بينهما باليد الأخرى. ال تفكها بالقوة لأن هذا قد يؤدي إلى نفض البول في كل مكان. ضع الكيس المستعمل مع النفايات.



الخطوة 15 - خذ كيس الساق الجديد. انزع غطاء وصلة كيس الساق دون لمس طرفها.

الخطوة 16 - ادفع وصلة كيس الساق لتدخل في طرف القسطرة دون لمس الأطراف بأصابعك. ادفعهما بحزم.

الخطوة 17 - تحقق برفق من أن الوصلة بينهما ثابتة.

الخطوة 18 - افتح مشبك القسطرة للسماح للبول بالتدفق عبر الأنبوب إبل كيس الساق.



الخطوة 19 - اربط القسطرة بفخذك أو أسفل معدتك باستخدام الشريط اللاصق. تأكد من أن الأنبوب طويل بما يكفي حتى ال تكون القسطرة مشدودة للغاية ولمنع سحبها للخارج. ويجب أن تتمكن من الالتفاف والنعناء دون سحب القسطرة أو الشعور بالألم.

الخطوة 20 - اربط الكيس بساقيك باستخدام الشريطين اللاصقين أو حقيبة كيس الساق في حال استخدامها.

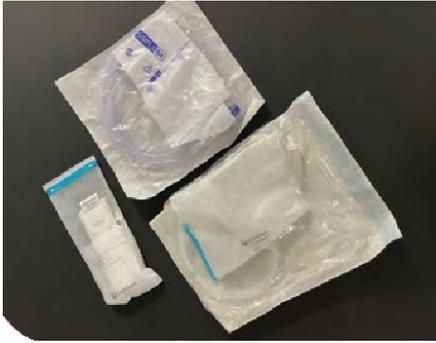
- تأكد من أن كيس الساق ال ينزلق للأسفل عند التحرك.

توصيل الكيس الليلي وفصله



الخطوة 1 - كل ليلة قم بتوصيل الكيس الليلي بطرف كيس الساق. تأكد من أن مشبك أو صنوبر تفرغ كيس الساق مفتوح للسماح بإفراغ البول في الكيس الليلي.

الخطوة 2 - عند الصباح، أغلق مشبك أو صنوبر تفرغ كيس الساق وانزع الكيس الليلي.



الخطوة 3 - أفرغ البول من الكيس الليلي في المراض. اغسل الكيس الليلي بالماء والصابون، واشطفه جيداً بالماء.

الخطوة 4 - علق الكيس حتى يجف، يمكنك عمل سبيل المثال تعليقه في حجرة الدش. تأكد من أن المشبك أو صنوبر التفرغ مفتوح.

يجب استخدام كيس جديد للساق وكيس ليلي كل أسبوع لتجنب الإصابة بالتهابات.



كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة بالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول عدل المزيد من المعدات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة الذي تثق به.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

، (Continence Foundation of Australia) (أستراليا)

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم سرية.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia



كيف أعتني بقسطرتي كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهابات؟

How can I avoid infections?
العناية الذاتية - الورقة 4

قد تتسبب القسطرة في ظهور بعض المشاكل، فهي قد تسمح بدخول الجراثيم إلى البول والمثانة مما يسبب الإصابة بالتهابات.

كيف أعرف أنني أعاني من الالتهاب؟

إذا كان لديك التهاب فقد تعاني من الحمى أو آلم في أسفل الظهر أو ألم عند لمس الظهر أو رعشة أو ارتباك. أخبر ممرضتك أو طبيبك على الفور، إذ يجب تغيير قسطرتك وإجراء فحص للبول.

كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهابات؟

- اغسل يديك دائماً قبل لمس القسطرة وبعدها.
- استحم كالمعتاد عند استخدامك للقسطرة. وال تفصل القسطرة عن كيس الساق عند الاستحمام. يجب إبقاء الشريط اللاصق مثبتاً على فخذك واستبداله بشريط جاف بعد الاستحمام. كما يجب إبقاء أشرطة أكياس الساق مكانها أثناء الاستحمام واستبدالها بأشرطة جافة بعد ذلك.
- اغسل المنطقة المحيطة بنقطة دخول القسطرة إلى جسمك كل يوم. استخدم الماء الدافئ وبدائل الصابون، فالصابون العادي يجفف بشرتك ويسبب تهيجها. تستطيع ممرضتك مساعدتك في اختيار الصابون المناسب لك.
- عند غسل المنطقة المحيطة بالقسطرة، يجب التنظيف دائماً في اتجاه واحد. يجب عدل الرجال الذين لديهم قلفة القضيب أن يغسلوا المنطقة تحتها وأن يعيدوها دائماً إلى وضعها الأصلي. ويجب عدل النساء الغتسال من الأمام إلى الخلف.
- حاول شرب 2 لتر أو أكثر من السوائل يومياً (ما لم يمنعك طبيبك عن القيام بذلك)، فهذا يساعد على تنظيف الكلى والمثانة. إذا كان لون بولك أصفر داكن، فهذا يعني أنك لم تشرب كمية كافية من السوائل.



- تحقق يومياً من وجود احمرار في الجلد أو تقرحات حول القسطرة.
- ال تستخدم البودرة أو البخاخات بالقرب من نقطة دخول القسطرة إبل جسمك.
- من الطبيعي أن تعثر عل كمية صغيرة من المادة المخاطية (سائل شفاف ولزج) حول القسطرة. تحدث إبل طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي مخاوف.

كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب العدوى؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول عل المزيد من المعدات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة أو الذي تثق به.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس

البول 1800 33 00 66.

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

، (Continenence Foundation of Australia) (أستراليا

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continenence Foundation of Australia



كيف أعتني بقسطرتي ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟

What do I do if something goes wrong?
العناية الذاتية - الورقة 5

إليك بعض الأمثلة حول المشاكل التي قد تواجهك فيما يتعلق بالقسطرة وكيف تحلها أو تتجنبها.

في حال عدم تصريف البول في كيس الساق أو في حال تسرب البول من القسطرة:



- افحص الوصلة بين كيس الساق والقسطرة. إذا لم تكن القسطرة موصولة بكيس الساق بشكل صحيح، فحاول دفع أنبوب كيس الساق بحزم داخل القسطرة.
- أفرغ الكيس إذا كان ممتلئاً أكثر من النصف.
- كان أنبوب القسطرة أو كيس الساق مطوياً أو مقفولاً، فقم بتسوية (اجعله مستقيماً) أو افتحه. وافحصه لتتأكد من تصريف إذا الأنبوب البول بعد ذلك.
- تأكد من أن القسطرة وكيس الساق في مكانهما الصحيح أسفل مستوى البطن، وإلا غير مكانهما. تأكد من ربط القسطرة وكيس الساق بالفخذ.
- تأكد من أن أربطة الشريط اللاصق لكيس الساق موجودة خلف الكيس، حتى ال توقف تدفق البول.
- إذا كان البراز صلباً أو سائلاً أو لديك صعوبة في التبرز. اتصل بطبيبك أو

إذا تغير لون البول أو كانت رائحته كريهة:

- اشرب كمية إضافية من السوائل. اشرب يومياً 2-3 لتر من السوائل لكي يستمر البول بالتدفق عبر القسطرة.
- اتصل بالمرضة أو بطبيبك إذا كنت تعاني من حمى أو رعشة أو ألم في أسفل ظهرك أو ألم عند لمس أسفل ظهرك أو تشعر بالرتباك.

كيف يمكنني تجنب المشاكل الأخرى؟

- قد يتسبب شد القسطرة أو سحبها في حدوث ألم ومشاكل في المثانة. تأكد من ربط القسطرة دائماً بفخذك. تأكد من أن الأنبوب طويل بما يكفي بين الشريط اللاصق وبين نقطة دخول القسطرة في جسمك حتى ال تكون القسطرة مشدودة للغاية ولمنع سحبها للخارج.
- تناول الفاكهة والخضار واشرب كمية كافية من السوائل للوقاية من الإمساك (البراز الصلب) ألن هذا يمكن أن يضغط عل المثانة ويسبب المشاكل.
- يجب تناول كمية قليلة من الكافيين (الشاي / القهوة / مشروبات الكوال الغازية / الشوكولاتة) والكحول ألنها قد تسبب مشاكل في المثانة.
- في حال استمرار معاناتك من المشاكل، اتصل بممرضتك أو طبيبك لمناقشتها.

كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بفسطرتي".

- الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية وألكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول عل المزيد من المعدات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة أو الذي تثق به.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول

1800 33 00 66. البول

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

، (Continenence Foundation of Australia) (أستراليا)

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرية.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continenence Foundation of Australia



كيف أعتني بقسطرتي كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعدات؟



How can I get more equipment?
العناية الذاتية - الورقة 6

ستساعدك الممرضة في الحصول على المواد التي تحتاجها. يمكنك الحصول على بعضها مجاناً وستدفع ثمن البعض الآخر. ستعلمك الممرضة بما تحتاجه وكيف تحصل عليه.

المعدات

- القسطرة: مثلاً حدد نوعها / حجمها
- كيس الساق / صمام القسطرة
- الكيس الليلي / زجاجة التصريف
- المشريط اللاصق للقسطرة أو غيره
- حزمة القسطرة
- جل التخدير
- غيرها

معلومات إضافية

..... الدعم المالي

..... الوالية

..... الكومنولث

..... غيره (برنامج NDIS، حزم الرعاية، DVA)

..... أين تجد المعدات

كيف يمكننا المساعدة؟

تتوفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطرتي".

- الورقة 1 - ماهي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية وألكراس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة بالتهابات؟
- الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟
- الورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعدات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب في معرفة خيارات الرعاية الذاتية الأخرى، يمكنك الاتصال بمنظمة Bolton Clarke الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (National Continence Helpline) أو أخصائي الصحة أو الذي تثق به.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس

البول 1800 33 00 66.

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

، (Continence Foundation of Australia) (أستراليا

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسريّة.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Foundation of Australia

