

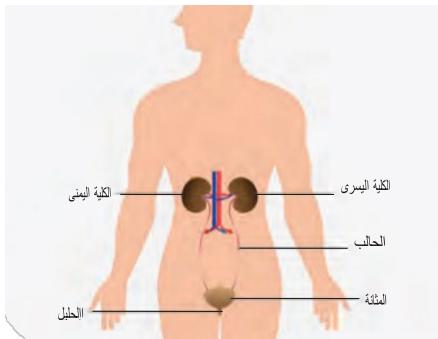
كيف أعتني بقسطريتي

ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟

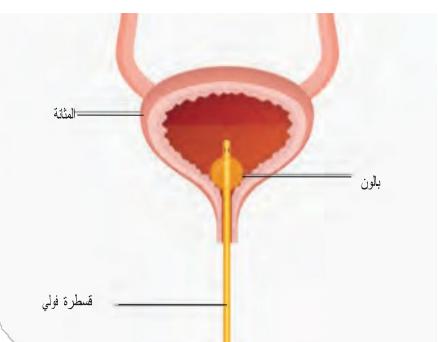
What is a catheter and why do I have one?

العنابة الذاتية - الورقة 1

كيف ينبع جسمي البول وكيف يتخلص منه؟



تنبع الكلى البول. ويكون البول من الماء الزائد وأشياء أخرى لا 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 مأله بالماء المعقّم لمنعها من النزول خارج المثانة. وقد تُستخدم القسطرة لبضعة أيام أو لفترة أطول. سيخبرك طبيبك أو ممرضتك بالمدّة 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 لا تعمل مثانتك بشكل صحيح.

اليمكنك النهوض والذهاب إلى المرحاض وفقط سلس البول لا تفيده.

سلس البول الذي تعاني منه أدى إلى مشاكل جلدية.

ستخضع لعملية جراحية أو خضعت مؤخرًا لعملية جراحية ويجب استخدام القسطرة.



تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك حول سبب استخدامك للقسطرة.

كيف يمكننا المساعدة؟

توفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطري".

- 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 باللتهابات؟
- 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 التصال بمنظمة Bolton Clarke أو أخصائي الصحة أو 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

1800 33 00 66 . البول

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

، أستراليا (Continence Health Australia)

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرية.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Health Australia



كيف أعتني بقسطريتي

كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟

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 بألم. ال ينبغي شد القسطرة بين مكان تثبيتها على جسمك ومكان إدخالها في جسمك. ستبين لك الممرضة كيفية القيام بذلك.

هناك نوعان من الأكياس لجمع البول من القسطرة.

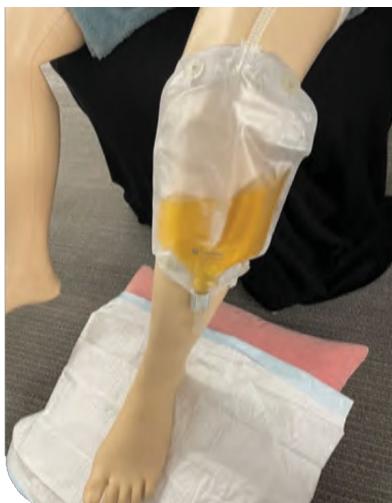
كيس للساقي - كيس صغير يتم تثبيته على ساقك أثناء النهار.
كيس ليلي - كيس ذو سعة أكبر يستخدم لجمع البول أثناء الليل. يمكنك وضع الكيس الليلي داخل دلو أو كيس نظيف إبعاده عن الرضية، أو على مسند خاص تستطيع الممرضة توفيره لك.



كيس ليلي على مسند



كيس الساق



يتم توصيل كيس الساق بالقسطرة أولاً ويتم ربطه بساقامك بعد ذلك. تأكد من ربط الشريط وراء كيس الساق، حتى لا 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 الازم. إذا ثقيالاً فسوف يشد عل القسطرة ويسب لك المشاكل مثل تسرب أصبح البول وألالم.

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

كيف يمكننا المساعدة؟

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

الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟

الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟

الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟

الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة بالالتهابات؟

الورقة 5 - ماذا أفعل إذا واجهتني مشكلة؟

لورقة 6 - كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعدات؟

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

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس

1800 33 00 66. البول

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في ،
(Australia)Continence Health Australia ،
والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرية.

ContinenCe Health Australia مع الشراكة هذا المورد إعداد تم.



كيف أعتني بقسطري

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:

الخطيط:

سيتم إخبارك وإطلاعك على 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 نفاد الكمية. واطلب المساعدة من الممرضة عند الحاجة.

لتغيير الكيس، اعثر على مكان آمن ومنزوي ينصح بما يلي:

- إضاءة جيدة لكي تتمكن من رؤية ما تفعله.
 - مساحة نظيفة ودافئة بحيث تتجنب اللتواء والحناء ومد يدك للوصول إلى المعدات البعيدة عنك.
- اغسل يديك قبل تحضير المعدات.

التحضير:

امسح المساحة التي ستضع عليها معداتك بالماء الدافئ والصابون أو استخدم مناديل مبللة مطهرة.

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وقفهما باستخدام منشفة نظيفة.

اجمع جميع المعدات أولاً حتى تكون مستعداً.

ستخبرك الممرضة التي تعتنى بك ما هي المعدات التي تحتاج إليها من هذه القائمة:

مسحة كحولية أو قطنة وسبرتو (الكحول الميثيلي)

كيس ساق جديد في عبوة محكمة الإغلاق

وعاء أو إبريق (يُستخدم فقط من أجل إفراغ البول فيه)

قفازات

مقص

محارم أو ورق تواليت

منشفة أو غطاء لحماية الملابس/السرير

كيس للنفايات



الخطوة 1 - اغسل يديك مجدداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وقفهما باستخدام منشفة نظيفة.
إذا ساعدك شخص آخر في تغيير كيس ساقك، فعليه ارتداء القفازات.

الخطوة 2 - قبل تغيير كيس الساق، اتبع الخطوات التالية إلفراغ البول من كيس الساق في المرحاض أو الحاوية أو إلبريق:

فأك الشريط الالصق الذي يربط الكيس بساقك
ضع الكيس فوق المرحاض أو الحاوية أو إلبريق وفتح المشبك أو صنبور التفريغ للسماح بتصريف البول
ال تضغط على الكيس لتسرير تدفق البول عند تفريغه
عندما يفرغ الكيس، أغلق المشبك أو صنبور التفريغ وجففه بمحرمة أو ورق تواليت وارمه في كيس النفايات.
إذا كنت تستخدم وعاء أو إلبريقاً، أفرغ البول في المرحاض واشطفه ثم اغسله بالماء والصابون.

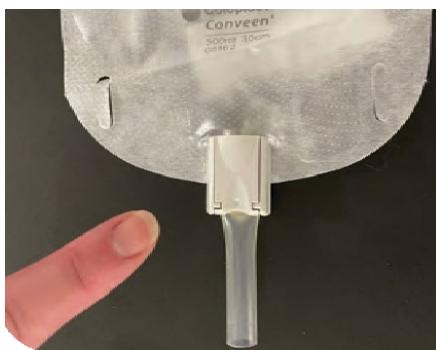
الخطوة 3 - عندما تصبح جاهزاً لتغيير كيس الساق، اخلع مالبسك أو ارفعها لكي تستطيع الوصول إلى القسطرة البولية
والكيس بارتياح.

الخطوة 4 - اغسل يديك مجدداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وقفهما 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
الباليستيكي للحزمة.



الخطوة 6 - أغلق المشبك أو صنبور التفريغ في الجزء السفلي من كيس
الساق الجديد. بعض المشابك أو صنابير تفريغ الألكياس قد لا تكون مغلقة.





الخطوة 7 - قد تحتاج إيل 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 وسبيرتو.



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

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

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



الخطوة 12 - نظف الوصلة بين القسطرة وكيس الساق عن طريق مسحها في اتجاه واحد، بمسحة كحولية أو قطنة وسبيرتو. 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 - دلّك القسطرة وكيس الساق برفق عند نقطة الوصل بينهما باليد الأخرى. ال تفتكّها بالقوة لأن هذا قد يؤدي إلى نفخ 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 الأنابيب إلـ كيس الساق.

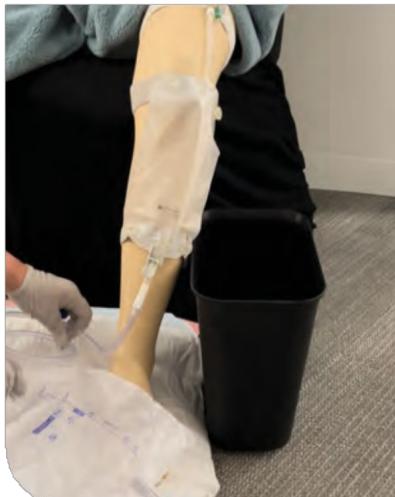


الخطوة 19 - اربط القسطرة بفخذك أو أسفل معدتك باستخدام الشريط الالصق. تأكـ من أن الأنابيب طويل بما يكفي حتى لا تكون القسطرة مشدودة للغاية ولمنع سحبها للخارج. ويجب أن تتمكن من اللتفاف والنـاء دون سحب القسطرة أو الشعور بألم.

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

تأكد من أن كيس الساق لا ينزلق لأسفل عند التحرك.

توصيل الكيس الليلي وفصله



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

الخطوة 2 - عند الصباح، أغلق مشبك أو صنبور تفريغ كيس الساق وانزع الكيس الليلي.



الخطوة 3 - أفرغ البول من الكيس الليلي في المرحاض. 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 صنبور التفريغ مفتوح.

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



كيف يمكننا المساعدة؟

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

الورقة 1 - ما هي القساطرة البولية ولماذا أستخدمها؟

الورقة 2 - كيف أعتني بالقساطرة البولية والأكياس؟

الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟

الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الصابة 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 التصال بمنظمة Bolton Clarke أو الخطوط الوطنية 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

1800 33 00 66. البول

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

(أستراليا) Continence Health Australia ،

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرية.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Health Australia



كيف أعتني بقسطريتي

كيف يمكنني تجنب الإصابة باللتهابات؟

How can I avoid infections?

العنابة الذاتية - الورقة 4

قد تتسرب القسطرة في ظهور بعض المشاكل، فهي قد تسمح بدخول الجراثيم إل البول والمثانة مما يسبب الإصابة باللتهابات.

كيف أعرف أنني أعاني من اللتهاب؟

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

كيف يمكنني تجنب الإصابة باللتهابات؟

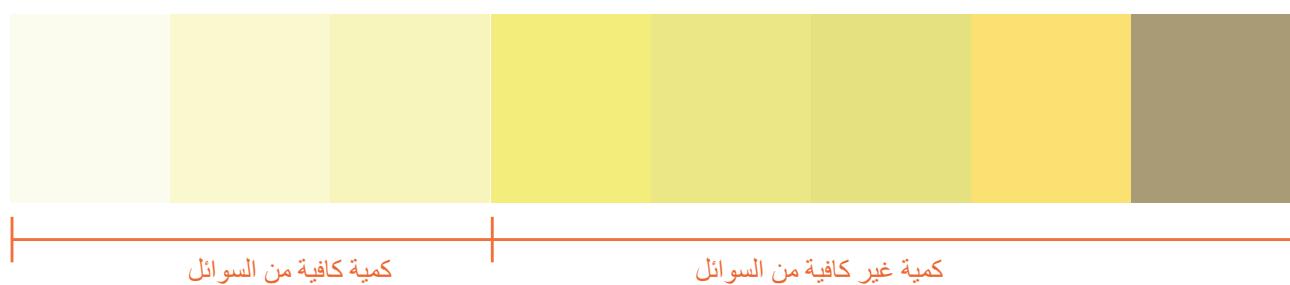
اغسل يديك دائمًا قبل لمس القسطرة وبعدها.

استحم كالمعتاد عند استخدامك للقسطرة. والتفصل القسطرة عن كيس الساق عند الاستحمام. يجب إبقاء الشريط الالصق مثبتاً عل فخذلك 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 إل جسمك كل يوم. استخدم الماء الدافئ وبديل الصابون، فالصابون العادي يجف بشرتك ويسحب تهيجها. تستطيع مرضتك مساعدتك في اختيار الصابون المناسب لك.

عند غسل المنطقة المحيطة بالقسطرة، يجب التنظيف دائمًا في اتجاه واحد. يجب عل الرجال الذين لديهم فلفة القصبي أن يغسلوا المنطقة تحتها وأن يعيدوها دائمًا إل وضعها الأصلي. ويجب عل النساء الغتسال من الأمام إل الخلف.

حاول شرب 2 لتر أو أكثر من السوائل يومياً (ما لم يمنعك طبيبك عن القيام بذلك)، فهذا يساعد عل تنظيف الكل 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 إل جسمك.

من الطبيعي أن تتعثر عل كمية صغيرة من المادة المخاطية (سائل شفاف ولزج) حول القسطرة. تحدث إل طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي مخاوف.

كيف يمكننا المساعدة؟

توفر ست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطري".

الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟

الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟

الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟

الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب العدوى؟

الورقة 5 - ماذأ فعل 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 التصال بمنظمة Bolton Clarke أو 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

1800 33 00 66. البول

خدمة هاتفية مجانية تقدمها مؤسسة سلس البول في

Continence Health Australia (أستراليا)،

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرية.

ت م إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Health Australia



كيف أعتني بقسطري 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 تحالها 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 بحزن داخل القسطرة.
- أفرغ الكيس إذا كان ممتلئاً أكثر من النصف.
- كان أنبوب القسطرة أو كيس الساق مطويًا أو مقووالً، فقم بتسوية (اجعله مستقيماً) أو افتحه. وافحصه لتأكد 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 الالتصق لكيس الساق موجودة خلف الكيس، حتى لا 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 3-2 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 بالرثى.

كيف يمكنني تجنب المشاكل الأخرى؟

قد يتسبب شد القسطرة أو سحبها في حدوث ألم ومشاكل في المثانة. تأكيد من ربط القسطرة دائمًا بفخذك. تأكيد من أن النبوب طويلة بما يكفي بين الشريط الالصق وبين نقطة دخول القسطرة في جسمك حتى لا تكون القسطرة مشدودة للغاية ولمنع سحبها للخارج.

تناول الفاكهة والخضار واشرب كمية كافية من السوائل ل الوقاية من الإمساك (البراز الصلب) لأن هذا يمكن أن يضغط على المثانة ويسبب المشاكل.

يجب تناول كمية قليلة من الكافيين (الشاي / القهوة / مشروبات الكوال الغازية / الشوكولاتة) والكحول أنها قد تسبب مشاكل في المثانة.

في حال استمرار معاناتك من المشاكل، اتصل بمبرضتك أو طبيبك لمناقشتها.

كيف يمكننا المساعدة؟

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

الورقة 1 - ما هي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟

الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟

الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟

الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة باللتهابات؟

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 التصال 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

، (أستراليا)Continence Health Australia(

والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرية.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع



كيف أعتني بقسطري 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 | <input type="checkbox"/> |
| كيس الساق / صمام القسطرة | <input type="checkbox"/> |
| الكيس الليلي / زجاجة التصريف | <input type="checkbox"/> |
| الشريط الالصق للقسطرة أو غيره | <input type="checkbox"/> |
| حزمة القسطرة | <input type="checkbox"/> |
| جل التخدير | <input type="checkbox"/> |
| غيرها | <input type="checkbox"/> |

معلومات إضافية

- | | |
|--------------------------------------|--|
| الدعم المالي | |
| الوالية | |
| الكوندولث | |
| غيره (برنامج NDIS، حزم الرعاية، DVA) | |
| أين تجد المعدات | |

كيف يمكننا المساعدة؟

توفرست أوراق حول العناية الذاتية تحت عنوان "كيف أعتني بقسطري".

- الورقة 1 - ماهي القسطرة البولية ولماذا أستخدمها؟
- الورقة 2 - كيف أعتني بالقسطرة البولية والأكياس؟
- الورقة 3 - كيف يمكنني تغيير كيس الساق وتوصيل الكيس الليلي؟
- الورقة 4 - كيف يمكنني تجنب الإصابة باللتهابات؟
- الورقة 5 - ماذأفعل 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 التصال بمنظمة Bolton Clarke الخط الوطني للمساعدة في الأمور المتعلقة بسلس البول (أو أخصائي الصحة أو National Continence Helpline) (أو أخصائي الصحة أو National Continence Helpline) 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
(Australia) Continence Health Australia ،
والتي توفر المعلومات والنصائح والدعم بسرية.

تم إعداد هذا المورد بالشراكة مع Continence Health Australia

