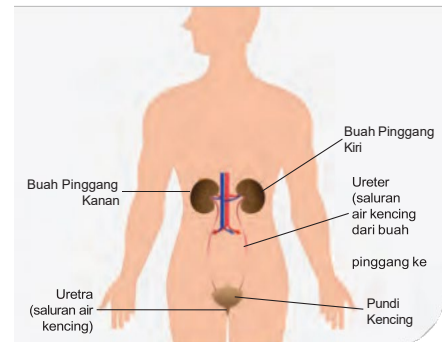


## Bagaimanakah tubuh saya menghasilkan dan mengeluarkan air kencing?

Buah pinggang menghasilkan air kencing. Air kencing terdiri daripada lebih air dan bahan lain yang tidak diperlukan oleh tubuh. Sebaik sahaja air kencing dihasilkan, air kencing disimpan di dalam pundi kencing. Air kencing dikeluarkan daripada pundi kencing sehingga habis melalui tiub kecil yang dipanggil uretra.

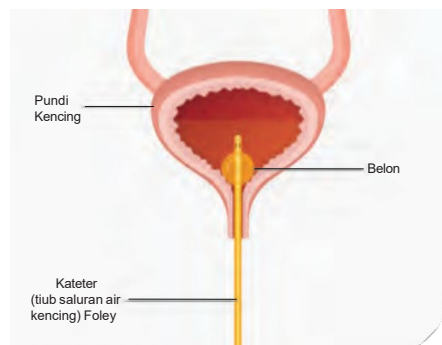


## Apa itu kateter?

Kateter merupakan tiub berongga yang diletakkan ke dalam pundi kencing untuk mengeluarkan air kencing.

Bahagian hujung kateter mempunyai belon kecil yang diisi dengan air steril. Belon ini memastikan kateter tidak terjatuh keluar.

Anda mungkin memerlukan kateter selama beberapa hari atau lebih lama. Doktor atau jururawat anda akan memberitahu anda tempoh anda perlu memakai kateter.



## Mengapakah saya perlu memakai kateter?

Anda mungkin perlu memakai kateter bagi beberapa sebab yang berbeza. Antara sebab tersebut mungkin kerana:

- Pundi kencing atau uretra anda tersumbat dan air kencing anda tidak boleh disalur keluar sepenuhnya.
- Pundi kencing anda mungkin tidak berfungsi dengan baik.
- Anda tidak dapat bangun dan pergi ke tandas; pad inkontinens tidak membantu.
- Inkontinens air kencing anda telah menimbulkan masalah pada kulit anda.
- Anda akan menjalani pembedahan atau baru sahaja menjalani pembedahan dan kateter diperlukan.



Rujuk doktor atau jururawat anda tentang sebab anda perlu memakai kateter.

## Bagaimanakah kami boleh membantu?

Terdapat enam lembaran penjagaan diri Saya dan Kateter Saya yang disediakan.

- Lembaran 1 - Apa itu kateter dan mengapakah saya perlu memakainya?
- Lembaran 2 - Bagaimanakah untuk menjaga kateter dan beg saya?
- Lembaran 3 - Bagaimanakah untuk menukar beg kaki dan menyambungkan beg malam?
- Lembaran 4 - Bagaimanakah untuk mengelakkan jangkitan?
- Lembaran 5 - Apakah yang patut saya lakukan jika ada yang tidak kena?
- Lembaran 6 - Bagaimanakah untuk mendapatkan lebih banyak peralatan?

Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui tentang pilihan penjagaan diri yang lain, anda boleh menghubungi Bolton Clarke, Talian Bantuan National Continence atau pakar kesihatan anda yang dipercayai.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

Talian Bantuan National Continence 1800 33 00 66.  
Perkhidmatan panggilan telefon percuma, disediakan oleh  
Continence Foundation of Australia yang menawarkan  
maklumat sulit, nasihat dan sokongan.

Sumber ini dibangunkan dengan kerjasama Continence Foundation of Australia.



Kateter anda mestilah diikat pada tubuh anda, sama ada pada paha atau abdomen (perut) anda. Ini akan membantu mencegah daripada tertarik dan mengalami kesakitan. Kateter anda tidak sepatutnya ditarik ketat di antara tempat kateter diikat dan tempat kateter dimasukkan ke dalam tubuh anda. Jururawat akan menunjukkan cara mengikat kateter anda.

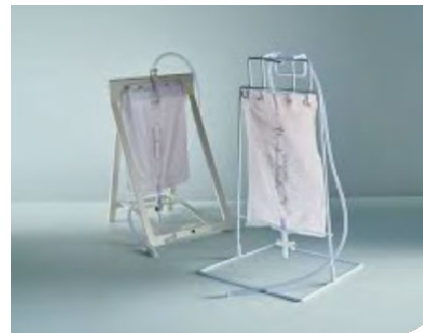


Terdapat dua jenis beg untuk mengumpulkan air kencing daripada kateter anda.

- Beg kaki - beg kecil yang anda ikat pada kaki anda pada siang hari.
- Beg malam - beg yang lebih besar digunakan untuk mengumpulkan air kencing pada sebelah malam. Beg malam boleh diletakkan dalam baldi atau beg bersih agar tidak berada di atas lantai atau pada penyokong khas yang boleh disediakan oleh jururawat untuk kegunaan anda.



Beg Kaki



Beg malam pada penyokong

Beg kaki disambungkan kepada kateter anda dan beg itu kemudian diikat pada kaki anda. Pastikan ikatan berada di belakang beg

kaki agar ikatan tidak menghalang aliran air kencing. Pastikan kedudukan beg sentiasa lebih rendah daripada pundi kencing. Jururawat akan menunjukkan cara mengikat kateter anda.



Kosongkan beg kaki apabila sudah separuh penuh agar beg tidak terlalu berat. Jika beg terlalu berat, kateter akan tertarik dan ini akan menyebabkan masalah, seperti kebocoran dan rasa sakit.

Jururawat atau doktor akan menukar kateter apabila perlu. Ini akan dilakukan sekurang-kurangnya setiap 12 minggu.



## Bagaimanakah kami boleh membantu?

Terdapat enam lembaran penjagaan diri Saya dan Kateter Saya yang disediakan.

- Lembaran 1 - Apa itu kateter dan mengapakah saya perlu memakainya?
- Lembaran 2 - Bagaimanakah untuk menjaga kateter dan beg saya?
- Lembaran 3 - Bagaimanakah untuk menukar beg kaki dan menyambung beg malam?
- Lembaran 4 - Bagaimanakah untuk mengelakkan jangkitan?
- Lembaran 5 - Apakah yang patut saya lakukan jika ada yang tidak kena?
- Lembaran 6 - Bagaimanakah untuk mendapatkan lebih banyak peralatan?

Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui tentang pilihan penjagaan diri yang lain, anda boleh menghubungi Bolton Clarke, Talian Bantuan National Continence atau pakar kesihatan anda yang dipercayai.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

Talian Bantuan National Continence 1800 33 00 66.

Perkhidmatan panggilan telefon percuma, disediakan oleh Continence Foundation of Australia yang menawarkan maklumat sulit, nasihat dan sokongan.

Sumber ini dibangunkan dengan kerjasama Continence Foundation of Australia.



# Saya dan kateter saya

## Bagaimanakah untuk menukar beg kaki dan menyambungkan beg malam?

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

Lembaran 3 penjagaan diri

Kedua-dua beg kaki dan beg malam perlu digunakan hanya selama seminggu sahaja.

### Menukar beg kaki saya:

#### Rancang:

- Anda akan diberitahu dan ditunjukkan cara menjaga beg kaki anda.
- Baca arahan tentang cara penjagaan anda agar anda pasti akan langkah-langkahnya.
- Pastikan anda mempunyai peralatan yang mencukupi dan memesan lebih banyak lagi sebelum stok anda habis. Minta bantuan jururawat jika anda memerlukan bantuan.
- Untuk menukar beg anda, cari tempat yang selamat dan tersembunyi yang mempunyai:
  - Cahaya untuk melihat perkara yang anda lakukan.
  - Ruang yang bersih dan hangat serta menyelesaikan supaya anda tidak perlu memusingkan badan, membongkok atau mencapai terlalu jauh.
- Basuh tangan anda sebelum menyediakan peralatan anda.

#### Sediakan:

- Lap kawasan tempat anda akan meletakkan peralatan dengan air suam dan bahan pencuci atau lap dengan tisu disinfektan.
- Basuh tangan anda dengan sabun dan air selama 20 saat dan keringkan dengan tuala yang bersih.
- Kumpulkan semua peralatan terlebih dahulu agar anda bersedia.
- Jururawat anda akan memberitahu peralatan yang anda perlukan daripada senarai ini:
  - Swab alkohol atau bebola kapas dan spirit bermetil
  - Beg kaki baharu dalam bungkusan tertutup
  - Bekas atau jag (bagi tujuan menyalurkan air kencing)
  - Sarung tangan
  - Gunting
  - Tisu atau kertas tandas
  - Tuala atau lapik pelindung untuk pakaian/katil
  - Beg sampah



**Langkah 1** - Basuh tangan anda sekali lagi dengan sabun dan air selama 20 saat dan keringkan dengan tuala yang bersih.

- Jika ada orang lain yang membantu anda menukar beg kaki anda, mereka perlu memakai sarung tangan.

**Langkah 2** - Sebelum menukar beg kaki, kosongkan air kencing daripada beg kaki ke dalam tandas, bekas atau jag dengan:

- melonggarkan ikatan yang memegang beg kaki pada kaki anda
- sambil memegang beg kaki di atas tandas, bekas atau jag, buka paip atau pengepit saluran untuk membolehkan air kencing disalur keluar
- jangan picit beg kaki untuk mempercepatkan aliran air kencing semasa mengosongkannya
- apabila sudah kosong, tutup paip atau pengepit, lap paip atau pengepit dengan tisu atau kertas tandas dan buang ke dalam tong sampah.

Jika anda menggunakan bekas atau jag, tuang air kencing ke dalam tandas dan pam tandas, kemudian basuh dengan air dan bahan pencuci.

**Langkah 3** - Apabila anda bersedia untuk menukar beg kaki, tanggalkan atau perbetulkan pakaian anda untuk membantu anda mencapai kateter urinari dan beg kaki.

**Langkah 4** - Basuh tangan anda sekali lagi dengan sabun dan air selama 20 saat dan keringkan dengan tuala yang bersih.

**Langkah 5** - Buka paket beg kaki. Pastikan paket adalah baharu dan belum dibuka. Biarkan beg kaki berada di bahagian dalam paket yang berplastik.



**Langkah 6** - Tutup paip atau pengepit saluran di bahagian bawah beg kaki yang baharu. Sesetengah beg mungkin tidak ditutup dengan pengapit atau paip.





**Langkah 7** - Anda mungkin perlu memotong tiub beg kaki dengan panjang yang lebih menyelesaikan untuk dipakai.

**Langkah 8** - Potong tiub dengan gunting yang dibersihkan dengan swab alkohol atau bebola kapas dan spirit bermetil.



**Langkah 9** - Kemudian, masukkan penyambung tambahan (yang ditemui dalam paket) ke dalam bahagian hujung tiub.

**Langkah 10** - Longgarkan penutup penyambung beg kaki dengan lembut, tetapi jangan tanggalkan penutup itu.

**Langkah 11** - Longgarkan atau tanggalkan kateter anda daripada ikatan kateter. Hati-hati agar kateter anda tidak tertarik.



**Langkah 12** - Bersihkan penyambung di antara kateter anda dengan beg kaki dengan mengelap mengikut satu arah, menggunakan swab alkohol atau bebola kapas dan spirit bermetil. Biarkan kering.



**Langkah 13** - Picit kateter anda hingga tertutup menggunakan jari anda, gunakan satu tangan untuk memicit lembut atau melipat kateter untuk menghentikan air kencing daripada mengalir keluar. Jangan picit menggunakan benda lain yang lebih kuat daripada jari anda kerana ini boleh merosakkan kateter anda.

**Langkah 14** - Dengan menggunakan satu tangan lagi, urut lembut kateter anda pada bahagian yang bersambung dengan beg kaki untuk memisahkannya. Jangan tarik bahagian ini dengan kuat kerana tindakan ini boleh memercikkan air kencing merata-rata. Letakkan beg kaki yang telah digunakan ke dalam tong sampah.



**Langkah 15** - Ambil beg kaki baharu. Tanggalkan penutup pada penyambung beg kaki tanpa menyentuh bahagian hujung.

**Langkah 16** - Tolak penyambung beg kaki ke dalam bahagian hujung kateter anda tanpa menyentuh bahagian hujung dengan jari anda.

**TOLAK BERSAMA-SAMA DENGAN KUAT.**



**Langkah 17** - Periksa dengan lembut untuk memastikan sambungan ketat.

**Langkah 18** - Buka pengapit kateter anda untuk membolehkan air kencing mengalir melalui tiub ke dalam beg kaki.

**Langkah 19** - Ikat kateter pada paha atau bahagian bawah perut anda dengan pengikat kateter. Pastikan panjang kateter mencukupi agar kateter anda tidak terlalu ketat atau mudah tertarik.

Anda sepatutnya dapat memusingkan dan membengkokkan kateter tanpa berasa ditarik atau sakit.

**Langkah 20** - Ikat beg kaki pada kaki anda dengan dua pengikat beg kaki yang diberikan atau sarung beg kaki jika digunakan.

- Pastikan beg kaki tidak terjatuh ke bawah apabila anda bergerak.

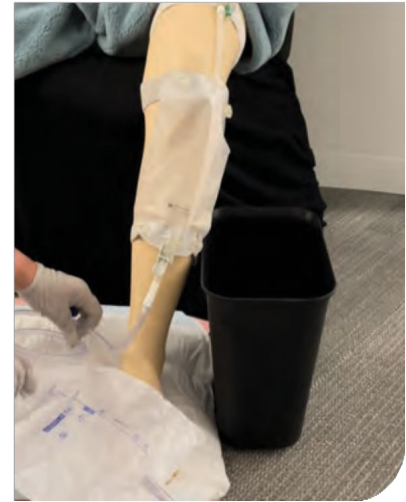




## Menyambung dan menanggalkan beg malam

**Langkah 1** - Setiap malam, sambungkan beg malam pada bahagian hujung beg kaki. Pastikan pengapit atau paip beg kaki terbuka untuk membolehkan air kencing mengalir masuk ke dalam beg malam.

**Langkah 2** - Setiap pagi, tutup paip atau pengapit beg kaki dan tanggalkan beg malam.



**Langkah 3** - Keluarkan semua air kencing sepenuhnya daripada beg malam ke dalam tandas. Basuh beg malam dengan air dan bahan pencuci, bilas dengan air Shinga bersih.

**Langkah 4** - Gantung beg malam untuk dikeringkan. Tempat yang sesuai untuk menggantung beg malam adalah dalam bilik mandi anda. Pastikan paip atau pengapit dibuka.



Setiap minggu, gunakan beg kaki dan beg malam yang baharu untuk mengelakkan jangkitan.

## Bagaimanakah kami boleh membantu?

Terdapat enam lembaran penjagaan diri Saya dan Kateter Saya yang disediakan.

- Lembaran 1 - Apa itu kateter dan mengapakah saya perlu memakainya?
- Lembaran 2 - Bagaimanakah untuk menjaga kateter dan beg saya?
- Lembaran 3 - Bagaimanakah untuk menukar beg kaki dan menyambungkan beg malam?
- Lembaran 4 - Bagaimanakah untuk mengelakkan jangkitan?
- Lembaran 5 - Apakah yang patut saya lakukan jika ada yang tidak kena?
- Lembaran 6 - Bagaimanakah untuk mendapatkan lebih banyak peralatan?

Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui tentang pilihan penjagaan diri yang lain, anda boleh menghubungi Bolton Clarke, Talian Bantuan National Continence atau pakar kesihatan anda yang dipercayai.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

Talian Bantuan National Continence 1800 33 00 66.  
Perkhidmatan panggilan telefon percuma, disediakan oleh  
Continence Foundation of Australia yang menawarkan  
maklumat sulit, nasihat dan sokongan.

Sumber ini dibangunkan dengan kerjasama Continence Foundation of Australia.



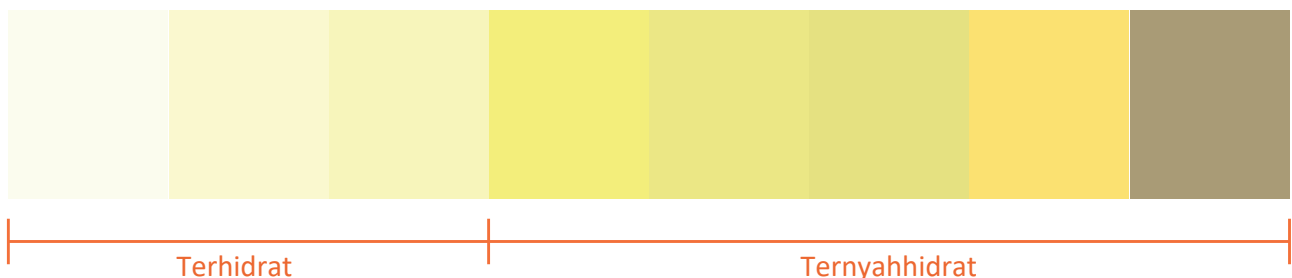
Kateter boleh menimbulkan beberapa masalah. Kateter boleh menyebabkan kuman termasuk ke dalam air kencing dan pundi kencing anda lalu menyebabkan jangkitan.

## Bagaimanakah untuk mengetahui jika saya terkena jangkitan?

Sekiranya anda terkena jangkitan, anda mungkin mengalami demam, sakit pinggang atau nyeri pada pinggang, seram sejuk atau berasa keliru. Maklumkan kepada jururawat atau doktor anda secepat mungkin. Kateter anda perlu ditukar dan air kencing anda perlu diuji.

## Bagaimanakah untuk mengelakkan jangkitan?

- Sentiasa basuh tangan anda sebelum dan selepas menyentuh kateter anda.
- Mandi seperti biasa semasa anda memakai kateter. Jangan cabut kateter daripada beg kaki semasa anda mandi. Ikatan paha anda perlu dikekalkan dan gunakan ikatan yang kering selepas mandi. Ikatan beg kaki juga perlu dikekalkan semasa mandi dan digantikan dengan ikatan yang kering selepas itu.
- Bersihkan di sekeliling tempat kateter dimasukkan ke dalam tubuh anda setiap hari. Basuh dengan air suam dan pengganti sabun. Sabun biasa akan mengeringkan dan merengsa kulit anda. Jururawat anda boleh membantu anda memilih sabun yang sesuai.
- Apabila anda membersihkan di sekeliling kateter, pastikan pembersihan sentiasa dilakukan mengikut satu arah sahaja. Lelaki yang mempunyai kulit khatan mestilah membasuh bahagian bawah kulit itu dan mengembalikannya ke tempat asalnya. Wanita perlu mencuci mengikut arah dari depan ke belakang.
- Cuba minum 2 liter atau lebih cecair setiap hari (melainkan dilarang oleh doktor anda). Tabiat ini membantu untuk mencuci buah pinggang dan pundi kencing anda. Jika air kencing anda berwarna kuning gelap, ini bermakna anda tidak minum secukupnya.



- Periksa kemerahan atau kudis pada kulit di sekeliling kateter anda.
- Jangan gunakan bedak atau semburan berhampiran tempat kateter dimasukkan ke dalam tubuh anda.
- Kehadiran sedikit mukus (cecair yang jernih dan melekit) di sekitar kateter anda adalah biasa. Jika anda berasa bimbang, sila bercakap dengan doktor atau jururawat anda.

## Bagaimanakah kami boleh membantu?

Terdapat enam lembaran penjagaan diri Saya dan Kateter Saya yang disediakan.

- Lembaran 1 - Apa itu kateter dan mengapakah saya perlu memakainya?
- Lembaran 2 - Bagaimanakah untuk menjaga kateter dan beg saya?
- Lembaran 3 - Bagaimanakah untuk menukar beg kaki dan menyambung beg malam?
- Lembaran 4 - Bagaimanakah untuk mengelakkan jangkitan?
- Lembaran 5 - Apakah yang patut saya lakukan jika ada yang tidak kena?
- Lembaran 6 - Bagaimanakah untuk mendapatkan lebih banyak peralatan?

Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui tentang pilihan penjagaan diri yang lain, anda boleh menghubungi Bolton Clarke, Talian Bantuan National Continence atau pakar kesihatan anda yang dipercayai.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

Talian Bantuan National Continence 1800 33 00 66.  
Perkhidmatan panggilan telefon percuma, disediakan oleh  
Continence Foundation of Australia yang menawarkan  
maklumat sulit, nasihat dan sokongan.

Sumber ini dibangunkan dengan kerjasama Continence Foundation of Australia.



# Saya dan kateter saya

## Apakah yang patut saya lakukan jika ada yang tidak kena?

What do I do if something goes wrong?

Lembaran 5 penjagaan diri

Terdapat beberapa contoh masalah yang boleh berlaku dengan kateter anda dan cara untuk membetulkan atau mengelakkan masalah tersebut.

### Jika air kencing anda tidak mengalir ke dalam beg kaki atau bocor di sekitar kateter anda:

- Periksa sambungan di antara beg kaki dan kateter anda. Jika tidak disambungkan kepada beg kaki dengan betul, cuba tekan tiub beg kaki dengan kuat ke dalam kateter anda.
- Jika air kencing yang terdapat di dalam beg kaki melebihi daripada separuh, kosongkan beg.
- Jika kateter atau tiub beg kaki terlipat atau terkepit, luruskan tiub atau buka kepitkan tersebut. Periksa jika air kencing disalurkan keluar.
- Periksa jika kateter dan beg kaki anda berada pada kedudukan yang betul di bawah abdomen (perut). Jika tidak, tukar kedudukan. Periksa jika kateter dan beg kaki anda diikan pada paha.
- Periksa jika ikatan berada di belakang beg kaki agar ikatan tidak menghalang aliran air kencing.
- Jika najis anda keras, sukar untuk diteran keluar atau cair. Hubungi doktor atau jururawat anda untuk membincangkan cara untuk menyelesaikannya.



### Jika air kencing anda berubah warna atau berbau:

- Minum lebih banyak cecair. Setiap hari, minum 2-3 liter cecair untuk memastikan air kencing mengalir menerusi kateter anda.
- Hubungi jururawat atau doktor anda jika anda mengalami demam, seram sejuk, sakit atau nyeri pada pinggang anda atau berasa keliru.

## Bagaimanakah untuk saya mengelakkan masalah lain?

- Keketatan atau tarikan pada kateter anda boleh menyebabkan kesakitan dan masalah pundi kencing. Pastikan kateter anda sentiasa terikat pada paha anda. Pastikan panjang mencukupi di antara strap dan tempat kateter memasuki tubuh anda agar tidak terlalu ketat atau mudah tertarik.
- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran serta minum air secukupnya untuk membantu mencegah sembelit (najis keras) kerana ini boleh memberikan tekanan pada pundi kencing dan menyebabkan masalah.
- Kafein (teh / kopi / minuman kola / coklat) dan alkohol perlu diambil dalam jumlah kecil kerana ini boleh menyebabkan masalah pundi kencing.

Jika masalah berterusan, hubungi jururawat atau doktor anda untuk berbincang.

## Bagaimanakah kami boleh membantu?

Terdapat enam lembaran penjagaan diri Saya dan Kateter Saya yang disediakan.

- Lembaran 1 - Apa itu kateter dan mengapakah saya perlu memakainya?
- Lembaran 2 - Bagaimanakah untuk menjaga kateter dan beg saya?
- Lembaran 3 - Bagaimanakah untuk menukar beg kaki dan menyambungkan beg malam?
- Lembaran 4 - Bagaimanakah untuk mengelakkan jangkitan?
- Lembaran 5 - Apakah yang patut saya lakukan jika ada yang tidak kena?
- Lembaran 6 - Bagaimanakah untuk mendapatkan lebih banyak peralatan?

Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui tentang pilihan penjagaan diri yang lain, anda boleh menghubungi Bolton Clarke, Talian Bantuan National Continence atau pakar kesihatan anda yang dipercayai.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

Talian Bantuan National Continence 1800 33 00 66.  
Perkhidmatan panggilan telefon percuma, disediakan oleh  
Continence Foundation of Australia yang menawarkan  
maklumat sulit, nasihat dan sokongan.

Sumber ini dibangunkan dengan kerjasama Continence Foundation of Australia.





# Saya dan kateter saya

## Bagaimanakah untuk mendapatkan lebih banyak peralatan?

How can I get more equipment?

Lembaran 6 penjagaan diri

Jururawat akan membantu anda mendapatkan barangan yang anda perlukan. Sesetengah barang mungkin diberikan secara percuma dan sesetengah barang pula perlu dibayar. Jururawat akan memberitahu anda barang yang diperlukan dan cara untuk mendapatkannya.

### Peralatan

- Kateter cth.: nyatakan jenis / saiz .....
- Beg kaki / injap kateter .....
- Beg malam / botol salir keluar .....
- Strap kateter atau lain-lain .....
- Pek kateter .....
- Gel anestetik .....
- Lain-lain .....

### Maklumat selanjutnya

Sokongan pembiayaan

Negara .....

Komanwel .....

Lain-lain (NDIS, bungkusan penjagaan dibungkus, DVA) .....

Tempat untuk mendapatkan peralatan .....

.....

## Bagaimanakah kami boleh membantu?

Terdapat enam lembaran penjagaan diri Saya dan Kateter Saya yang disediakan.

- Lembaran 1 - Apa itu kateter dan mengapakah saya perlu memakainya?
- Lembaran 2 - Bagaimanakah untuk menjaga kateter dan beg saya?
- Lembaran 3 - Bagaimanakah untuk menukar beg kaki dan menyambungkan beg malam?
- Lembaran 4 - Bagaimanakah untuk mengelakkan jangkitan?
- Lembaran 5 - Apakah yang patut saya lakukan jika ada yang tidak kena?
- Lembaran 6 - Bagaimanakah untuk mendapatkan lebih banyak peralatan?

Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui tentang pilihan penjagaan diri yang lain, anda boleh menghubungi Bolton Clarke, Talian Bantuan National Continence atau pakar kesihatan anda yang dipercayai.

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

Talian Bantuan National Continence 1800 33 00 66.  
Perkhidmatan panggilan telefon percuma, disediakan oleh  
Continence Foundation of Australia yang menawarkan  
maklumat sulit, nasihat dan sokongan.

Sumber ini dibangunkan dengan kerjasama Continence Foundation of Australia.

