

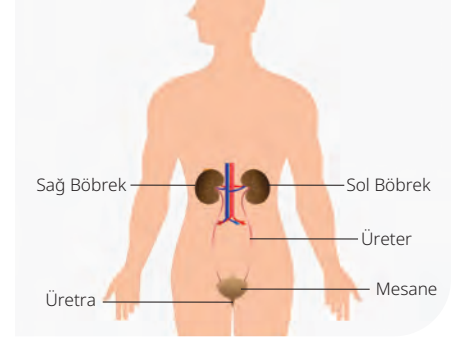
## Sonda nedir ve neden sonda takmam gerekiyor?

What is a catheter and why do I have one?

### Kendi kendine bakım dosyası 1

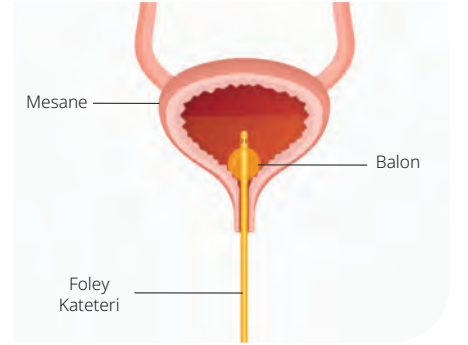
#### Vücutüm idrarı nasıl üretiyor ve dışarı atıyor?

Böbrekler idrar (çiş) üretir. İdrar, fazla su ve vücudun ihtiyacı olmayan başka şeylerden oluşur. İdrar üretildikten sonra idrar kesesinde (mesanede) saklanır. İdrar, üretra denen dar bir kanaldan geçerek idrar kesesinden dışarı boşaltılır.



#### Sonda nedir?

Sonda, idrarı boşaltmak için idrar torbasına yerleştirilen boş bir tüptür. Sondanın ucunda steril suyla doldurulan küçük bir balon vardır. Bu balon, sondanın düşmemesini sağlar. Birkaç günlüğüne veya daha uzun bir süreliğine sonda takmanız gerekebilir. Doktorunuz veya hemşireniz sondayı ne kadar süreyle takmanız gerektiğini size söyleyecektir.



#### Neden sonda takmam gerekiyor?

Sondayı farklı nedenlerle takarız. Bu nedenlerden bazıları şöyle olabilir:

- İdrar kesenizde veya üretranızda, idrarın tamamen boşalmasını engelleyecek bir tıkanma olabilir.
- İdrar keseniz düzgün çalışmıyor olabilir.
- Kalkıp tuvalete gidemiyor olabilirsiniz ve mesane pedleri yardımcı olmayabilir.
- İdrar kaçırmamız cildinizde sorun yaratmış olabilir.
- Ameliyat olacak veya yakın zamanda ameliyat olmuş, bunun sonucunda sonda takmanız gerekmiş olabilir.

Neden sonda takmanız gerektiğini doktorunuzla veya hemşirenizle konuşun.





## Nasıl yardımcı olabiliriz?

Altı adet "Sondam ve Ben" kendi kendine bakım belgesi bulunmaktadır.

- 1. Belge: Sonda nedir ve neden sonda takmam gerekiyor?
- 2. Belge: Sonda ve torbaların bakımını nasıl yapabilirim?
- 3. Belge: Bacak torbasını nasıl değiştirebilirim ve gece torbasını nasıl takabilirim?
- 4. Belge: Enfeksiyon kapmaktan nasıl kaçınırım?
- 5. Belge: Bir şeyler yanlış giderse ne yapmalıyım?
- 6. Belge: Daha fazla ekipmanı nasıl edinebilirim?

Herhangi bir sorunuz varsa veya diğer kendi kendine bakım seçeneklerini öğrenmek istiyorsanız Bolton Clarke, Ulusal Kontinans Yardım Hattı veya güvendiğiniz sağlık görevlilerine ulaşabilirsiniz.

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

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

 1300 22 11 22

 **Ulusal Kontinans Yardım Hattı: 1800 33 00 66.**

**Avustralya Kontinans Vakfı'nın sağladığı,  
gizliliğe dayalı bilgiler, tavsiyeler ve destekler  
sunan ücretsiz telefon hizmetidir.**

Bu kaynak, Contenance Foundation of Australia ile ortaklaşa geliştirilmiştir



## Sonda ve torbaların bakımını nasıl yapabilirim?

How do I care for my catheter and bags?

### Kendi kendine bakım dosyası 2

Sondanız vücudunuza, üst bacağınızdan veya karnınızdan bağlanmalıdır. Bu, çekme ve acı oluşumunun önlenmesine yardımcı olur. Sondanız, bağlandığı yerle vücudunuza takılan yer arasında gergin olmamalıdır. Hemşire size bunu nasıl yapacağınızı gösterecektir.



Sondanızdan idrar toplamanız için iki tür torba vardır.

- Bacak torbası: Gün içinde bacağınıza bağlanan ufak bir torba.
- Gece torbası: Geceleri idrar toplamak için kullanılan çok daha büyük bir torba. Gece torbası, doğrudan zemin yerine temiz bir kovada veya torbada durabilir ya da hemşirenin size getireceği özel bir ayağa asılabilir.



Bacak Torbası



Ayağa asılan gece torbası

Bacak torbası, sondanıza bağlıdır ve bu torba bacağınıza bağlanır. Sabitleyici kemerin bacak torbasının arkasından dolaştığına emin olun. Böylece, idrarın akışını kesemez. Torbanın her zaman idrar kesenizden aşağı seviyede olmasını sağlayın. Hemşire size bunu nasıl yapacağınızı gösterecektir.



Bacak torbası yarısına kadar dolduğunda boşaltın, böylece fazla ağırlaşmaz. Torba fazla ağırlaşırsa sondayı aşağı çekerek sızma ve acı gibi sorunlara yol açabilir.

Hemşire veya doktor, sondayı gerektiğinde değiştirecektir. Bu, en az her 12 haftada bir olacaktır.



## Nasıl yardımcı olabiliriz?

Altı adet "Sondam ve Ben" kendi kendine bakım belgesi bulunmaktadır.

- 1. Belge: Sonda nedir ve neden sonda takmam gerekiyor?
- 2. Belge: Sonda ve torbaların bakımını nasıl yapabilirim?
- 3. Belge: Bacak torbasını nasıl değiştirebilirim ve gece torbasını nasıl takabilirim?
- 4. Belge: Enfeksiyon kapmaktan nasıl kaçınırım?
- 5. Belge: Bir şeyler yanlış giderse ne yapmalıyım?
- 6. Belge: Daha fazla ekipmanı nasıl edinebilirim?

Herhangi bir sorunuz varsa veya diğer kendi kendine bakım seçeneklerini öğrenmek istiyorsanız Bolton Clarke, Ulusal Kontinans Yardım Hattı veya güvendiğiniz sağlık görevlilerine ulaşabilirsiniz.

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

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

 1300 22 11 22

 **Ulusal Kontinans Yardım Hattı: 1800 33 00 66.**

**Avustralya Kontinans Vakfı'nın sağladığı,  
gizliliğe dayalı bilgiler, tavsiyeler ve destekler  
sunan ücretsiz telefon hizmetidir.**

Bu kaynak, Contenance Foundation of Australia ile ortaklaşa geliştirilmiştir



# Sondam (kateterim) ve ben

## Bacak torbasını nasıl değiştirebilirim ve gece torbasını nasıl takabilirim?

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

Kendi kendine bakım dosyası 3

Hem bacak torbası, hem de gece torbası yalnızca bir hafta kullanılmalıdır.

### Bacak torbamı nasıl değiştiririm:

#### Plan:

- Bacak torbanıza nasıl bakacağınız anlatılacak ve gösterilecektir.
- Bu adımlardan emin olmak için bakımınızı nasıl yapacağınıza dair verilen talimatları okuyun.
- Yeterli ekipmanınızın olduğundan ve bunlar tükenmeden önce sipariş verdiğinizden emin olun. Yardıma ihtiyacınız varsa hemşireye sorun.
- Torbanızı değiştirmek için güvenli ve mahrem bir yer bulun. Burası:
  - Ne yaptığınızı görebileceğiniz kadar aydınlık olmalı.
  - Eğilip bükülmenizi ve fazla uzanmanızı gerektirmeyen temiz ve ılık bir yer olmalıdır.
- Ekipmanınızı hazırlamadan önce ellerinizi yıkayın.

#### Hazırlık:

- Ekipmanınızı yerleştireceğiniz zemini ılık su ve deterjanla veya dezenfekte eden ıslak mendille silin.
- Ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın ve temiz bir havluyla kurulayın.
- Tüm parçaları bir araya toplayarak hazırlığınızı yapın.
- Hemşireniz bu listeden hangi ekipmanlara ihtiyaç duyacağınızı söyleyecektir:
  - Alkollü pamuklu çubuk veya pamuk ve denature alkol/mavi ispirto
  - Mühürlü paket içindeki yeni bacak torbası
  - Kap veya kavanoz (idrarı içine boşaltacağınız kap)
  - Eldiven
  - Makas
  - Mendil veya tuvalet kâğıdı
  - Giysilerinizi/yatağınızı korumak için örtü veya havlu
  - Çöp torbası



**1. Adım:** Ellerinizi tekrar en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın ve temiz havluyla kurulaşın.

- Bacak torbanızı değiştirmeye yardım eden biri varsa eldiven takmalıdır.

**2. Adım:** Bacak torbasını değiştirmeden önce, bacak torbasındaki idrarı tuvalete, bir kaba veya kavanoza dökme için:

- bacak torbasını bacağınıza sabitleyen kemeri gevşetin
- bacak torbanızı tuvalet klozetinin, bir kap veya kavanozun üzerinde tutun ve idrarın boşalması için tahliye tıkaçını ya da kelepçesini açın
- idrarı boşaltırken akışını hızlandırmak için bacak torbasını sıkmayın
- torba boşaldığında tıkaçı veya kelepçeyi kapatın; tıkaçı veya kelepçeyi mendil veya tuvalet kâğıdıyla kurulaşın ve kirli mendilleri çöpe atın.

Bir kap veya kavanoz kullanıyorsanız idrarı tuvalete döküp sifonu çekin, daha sonra su ve deterjanla temizleyin.

**3. Adım:** Bacak torbasını değiştirmeye hazır olduğunuzda, sondanıza ve bacak torbanıza ulaşabilmeniz için giysilerinizi çıkarın veya sıyırın.

**4. Adım:** Ellerinizi tekrar en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın ve temiz havluyla kurulaşın.

**5. Adım:** Bacak torbası paketini açın. Paketin yeni olduğundan ve daha önce açılmadığından emin olun. Bacak torbasını paketin plastik tarafının içinde bırakın.

**6. Adım:** Yeni bacak torbasının altındaki tahliye tıkaçını veya kelepçeyi kapatın. Bazı torbalarda kelepçe veya tıkaç kapalı olmayabilir.



**7. Adım:** Bacak torbasının tüpünü, daha rahat takabileceğiniz bir uzunlukta kesmeniz gerekebilir.

**8. Adım:** Alkollü pamukla ve ispiroyla/denatüre alkolle temizlenmiş makasla tüpü kesin.

**9. Adım:** Daha sonra, paketin içinde bulunan fazladan bağlama parçasını, tüpün ucuna geçirin.

**10. Adım:** Bacak torbası bağlayıcı kapağını hafifçe gevşetin ancak çıkarmayın.

**11. Adım:** Sondanızı, sonda askısında gevşetin veya bu askıdan çıkarın. Sondanızı ekiştirmemeye dikkat edin.

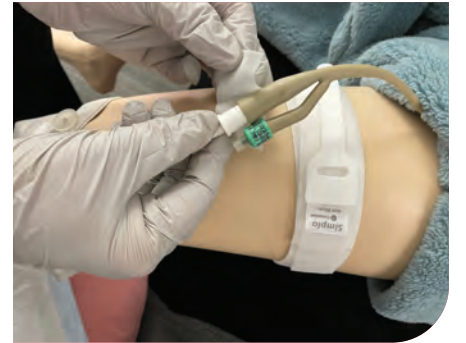
**12. Adım:** Sondanızla bacak torbanızın arasındaki bağlantıyı alkollü pamukla ve denatüre alkol/ispiroyla tek yönde silin.

Kurumasını bekleyin.

**13. Adım:** Bir elinizle hafifçe sıkarak sondanızı parmaklarınızın arasında sıkıştırarak veya sondayı katlayarak geçişi kapatın ve idrarın sızmasını engelleyin.

Sondayı sıkıştırmak için parmaklarınızdan daha güçlü bir nesne kullanmayın. Bazı nesnelere sondaya hasar verebilir.

**14. Adım:** Diğer elinizle sondanızın ve bacak torbasının bağlandığı yere masaj yaparak ayırın. Fazla kuvvet uygulayarak çekmeyin yoksa idrar etrafa sıçrayabilir. Kullanılmış bacak torbasını çöpe atın.



**15. Adım:** Yeni bacak torbasını alın. Bacak torbası bağlayıcı elemanının kapağını, ucuna dokunmadan çıkarın.

**16. Adım:** Bacak torbası bağlantı elemanını, sondanızın ucuna, parmaklarınızla ucuna dokunmadan iterek takın.

SIKICA İTEREK YERLEŞTİRİN.

**17. Adım:** Yumuşak hareketlerle, sağlam bağlandıklarını kontrol edin.

**18. Adım:** Sondanızın kelepçesini açarak, idrarın tüpten geçip bacak torbasına akmasına izin verin.

**19. Adım:** Sondanızı üst bacağına veya karnınızın alt kısmına, sonda askısı yardımıyla bağlayın. Sondanızın çok sıkılmaması ve çekmemesi için yeterince pay bırakın. Çekme veya acı hissetmeden eğilebiliyor olmalısınız.

**20. Adım:** Bacak torbanızı, paketten çıkan iki bacak torbası askısıyla veya varsa bacak torbası kılıfıyla bacağına bağlayın.

- Bacak torbanız, hareket ettiğinizde kaymamalıdır.





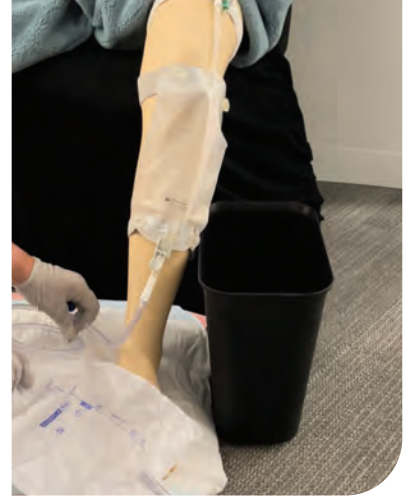
## Gece torbasını bağlamak ve çıkarmak

**1. Adım:** Gece torbası her gece bacak torbasının ucuna bağlanmalıdır. Bacak torbası kelepçesi veya tıkaçının, idrarın gece torbasına akmasına izin verecek şekilde açık olmasını sağlayın.

**2. Adım:** Bacak torbası tıkaçını veya kelepçesini her sabah kapatın ve gece torbasını çıkarın.

**3. Adım:** İdrarı gece torbasından tuvalete boşaltın. Gece torbasını su ve deterjanla yıkayın, suyla iyice çalkalayın.

**4. Adım:** Gece torbasını kuruması için asın. Bunu duşakabininizde yapabilirsiniz. Tıkaç veya kelepçenin kapalı olduğuna emin olun.



Enfeksiyonu önlemek için her hafta yeni bir bacak torbası ve gece torbası kullanılmalıdır.



## Nasıl yardımcı olabiliriz?

Altı adet "Sondam ve Ben" kendi kendine bakım belgesi bulunmaktadır.

- 1. Belge: Sonda nedir ve neden sonda takmam gerekiyor?
- 2. Belge: Sonda ve torbaların bakımını nasıl yapabilirim?
- 3. Belge: Bacak torbasını nasıl değiştirebilirim ve gece torbasını nasıl takabilirim?
- 4. Belge: Enfeksiyon kapmaktan nasıl kaçınırım?
- 5. Belge: Bir şeyler yanlış giderse ne yapmalıyım?
- 6. Belge: Daha fazla ekipmanı nasıl edinebilirim?

Herhangi bir sorunuz varsa veya diğer kendi kendine bakım seçeneklerini öğrenmek istiyorsanız Bolton Clarke, Ulusal Kontinans Yardım Hattı veya güvendiğiniz sağlık görevlilerine ulaşabilirsiniz.

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

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

 1300 22 11 22

 **Ulusal Kontinans Yardım Hattı: 1800 33 00 66.**

**Avustralya Kontinans Vakfı'nın sağladığı, gizliliğe dayalı bilgiler, tavsiyeler ve destekler sunan ücretsiz telefon hizmetidir.**

Bu kaynak, Contenance Foundation of Australia ile ortaklaşa geliştirilmiştir



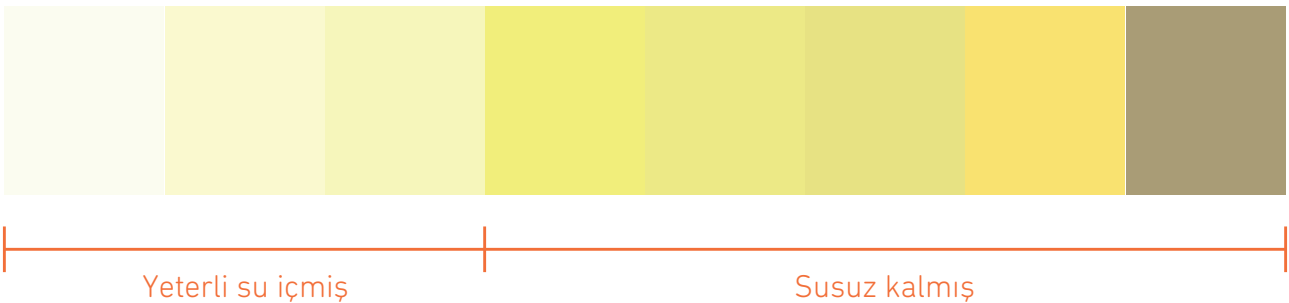
Sonda bazı sorunlara yol açabilir. Mikrobu idrarınıza ve idrar kesenize bulaşmasına ve enfeksiyona sebep olabilir.

## Enfeksiyon kaptığımı nasıl anlarım?

Enfeksiyon kaptıysanız ateş, bel ağrısı veya belinizde hassasiyet, üşüme veya kafa karışıklığı yaşayabilirsiniz. Bu durumda hemşirenize veya doktorunuza hemen haber verin. Sondanızın değiştirilmesi ve idrar testi yaptırmanız gerekir.

## Enfeksiyon kapmaktan nasıl kaçınırım?

- Sondanıza dokunmadan önce ve dokunduktan sonra mutlaka elinizi yıkayın.
- Sondanız olduğunda her zamanki gibi duş alın. Duş alırken sondanızı bacak torbasından çıkarmayın. Bacak kemeriniz bacağınızda kalmalıdır ve duş aldıktan sonra bunun yerine kuru bir kemer takılmalıdır. Bacak torbası kemerleri duş alırken de çıkarılmamalıdır ve duş sonrasında kuru kemerle değiştirilmelidir.
- Sondanızın vücudunuza girdiği bölgenin etrafını her gün yıkayın. Ilık su ve sabun yerine kullanabileceğiniz bir ürünle yıkayın. Normal sabunlar cildinizi kurutup tahriş edebilir. Hemşire, en uygun sabunu seçmenize yardımcı olabilir.
- Sondanın etrafını temizlerken her zaman tek yönde silin/temizleyin. Sünnet derisi olan erkekler bu derinin altını da yıkamalı, sonra her zamanki yerine geri getirmelidir. Kadınlar önden arkaya doğru temizlemelidir.
- Her gün en az 2 litre sıvı tüketmeye çalışın (doktorunuz aksini söylemediyse). Bu, böbreklerinizi ve idrar kesenizi temizlemeye yardımcı olacaktır. İdrarınızın koyu sarı olması, yeterli sıvı içmediğinizi gösterir.



- Her gün sondanızın etrafındaki derinizde kızarıklık ve yara olup olmadığını kontrol edin.
- Sondanızın vücudunuza girdiği alanın yakınında pudra veya sprey kullanmayın.
- Sondanızın etrafında az miktarda mukus (renksiz, yapışkan sıvı) olması normaldir. Endişeleriniz varsa doktorunuzla veya hemşirenizle konuşun.

## Nasıl yardımcı olabiliriz?

Altı adet "Sondam ve Ben" kendi kendine bakım belgesi bulunmaktadır.

- 1. Belge: Sonda nedir ve neden sonda takmam gerekiyor?
- 2. Belge: Sonda ve torbaların bakımını nasıl yapabilirim?
- 3. Belge: Bacak torbasını nasıl değiştirebilirim ve gece torbasını nasıl takabilirim?
- 4. Belge: Enfeksiyon kapmaktan nasıl kaçınırım?
- 5. Belge: Bir şeyler yanlış giderse ne yapmalıyım?
- 6. Belge: Daha fazla ekipmanı nasıl edinebilirim?

Herhangi bir sorunuz varsa veya diğer kendi kendine bakım seçeneklerini öğrenmek istiyorsanız Bolton Clarke, Ulusal Kontinans Yardım Hattı veya güvendiğiniz sağlık görevlilerine ulaşabilirsiniz.

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

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

 1300 22 11 22

 **Ulusal Kontinans Yardım Hattı: 1800 33 00 66.**

**Avustralya Kontinans Vakfı'nın sağladığı,  
gizliliğe dayalı bilgiler, tavsiyeler ve destekler  
sunan ücretsiz telefon hizmetidir.**

Bu kaynak, Contenance Foundation of Australia ile ortaklaşa geliştirilmiştir



# Sondam (kateterim) ve ben

## Bir şeyler yanlış giderse ne yapmalıyım?

What do I do if something goes wrong?

Kendi kendine bakım dosyası 5

Bu örnekler, sondanızda oluşabilecek sorunlar ve bu sorunları nasıl çözebileceğinizi veya bu sorunların oluşmasını nasıl önleyebileceğinizi göstermektedir.

### İdrar, bacak torbanıza akmıyorsa veya sondanızın etrafından sızıyorsa:

- Bacak torbanızla sondanızın arasındaki bağlantıyı kontrol edin. Bacak torbanıza tam bağlanmamışsa, bacak torbanızın tüpünü sondanızın içine iyice oturtmaya çalışın.
- Bacak torbasının yarısından fazlası idrarla doluysa torbayı boşaltın.
- Sonda veya bacak torbasının tüpü katlanmışsa veya kelepçeyle sıkılmışsa, tüpü düzeltin veya kelepçeyi açın. Sonra idrarın tahliye olup olmadığını kontrol edin.
- Sondanızın ve bacak torbanızın karnınızın altında doğru pozisyonda olup olmadığını kontrol edin. Değilse pozisyonunu değiştirin. Sondanızın ve bacak torbanızın üst bacağınıza bağlı olup olmadığını kontrol edin.
- Bacak torbası kemerlerinin bacak torbasının arkasından geçmesini sağlayın, böylece idrar akışı kesilmez.
- Tuvalete zor çıkıyorsanız, dışkınız fazla sertse veya suluysa. Doktorunuzu veya hemşirenizi arayarak bu durumu nasıl çözeceğinizi konuşun.



### İdrarınızın rengi soluksa veya idrarınızda kötü bir koku varsa:

- Daha fazla su için. İdrarınızın sondanızdan akmasını sağlamak için her gün 2-3 litre sıvı için.
- Ateşiniz, üşüme-ürperme, bel bölgesinde ağrı veya hassasiyetiniz varsa ya da kafanız karışmış gibi hissediyorsanız doktorunuzla veya hemşirenizle iletişime geçin.



## Diğer sorunları nasıl önlerim?

- Sondanızın çekilmesi veya sıkılığı ağrı ve mesane sorunlarına yol açabilir. Sondanızın her zaman üst bacağına bağlı olduğundan emin olun. Sondanızın çok sıkılmaması ve çekmemesi için yeterince pay bırakın.
- Kabızlığı (sert dışkı) önlemeye yardımcı olması için meyve sebze yiyin ve yeterince su için. Kabızlık mesaneye baskı yapabilir ve sorunlara yol açabilir.
- Kafein (çay, kahve, kola, çikolata) ve alkol mesane sorunlarına yol açabildiğinden az tüketilmelidir.

Sorunlar devam ederse hemşire veya doktorunuzla konuşun.

## Nasıl yardımcı olabiliriz?

Altı adet "Sondam ve Ben" kendi kendine bakım belgesi bulunmaktadır.

- 1. Belge: Sonda nedir ve neden sonda takmam gerekiyor?
- 2. Belge: Sonda ve torbaların bakımını nasıl yapabilirim?
- 3. Belge: Bacak torbasını nasıl değiştirebilirim ve gece torbasını nasıl takabilirim?
- 4. Belge: Enfeksiyon kapmaktan nasıl kaçınırım?
- 5. Belge: Bir şeyler yanlış giderse ne yapmalıyım?
- 6. Belge: Daha fazla ekipmanı nasıl edinebilirim?

Herhangi bir sorunuz varsa veya diğer kendi kendine bakım seçeneklerini öğrenmek istiyorsanız Bolton Clarke, Ulusal Kontinans Yardım Hattı veya güvendiğiniz sağlık görevlilerine ulaşabilirsiniz.

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

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

 1300 22 11 22

 **Ulusal Kontinans Yardım Hattı: 1800 33 00 66.**

**Avustralya Kontinans Vakfı'nın sağladığı, gizliliğe dayalı bilgiler, tavsiyeler ve destekler sunan ücretsiz telefon hizmetidir.**

Bu kaynak, Continence Foundation of Australia ile ortaklaşa geliştirilmiştir





# Sondam (kateterim) ve ben

## Daha fazla ekipmanı/malzemeyi nasıl edinebilirim?

How can I get more equipment?

Kendi kendine bakım dosyası 6

Hemşireniz ihtiyacınız olan malzemeleri edinmenize yardımcı olacaktır. Bazı malzemeler ücretsiz, bazıları ücretli olabilir. Hemşire size neye ihtiyacınızın olduğunu ve nasıl edinebileceğinizi anlatacaktır.

### Ekipman

- Belirli türde / büyüklükte sonda .....
- Bacak torbası / sonda valfi .....
- Gece torbası / tahliye şişesi .....
- Sonda kemeri veya diğer .....
- Sonda paketi .....
- Anestetik jel .....
- Diğer .....

### Daha Fazla Bilgi

Kaynak (Fon) Desteği

Eyalet .....

Federal .....

Diğer (NDIS, paket bakım, DVA) .....

Ekipmanları nereden edinebilirsiniz .....

.....



## Nasıl yardımcı olabiliriz?

Altı adet "Sondam ve Ben" kendi kendine bakım belgesi bulunmaktadır.

- 1. Belge: Sonda nedir ve neden sonda takmam gerekiyor?
- 2. Belge: Sonda ve torbaların bakımını nasıl yapabilirim?
- 3. Belge: Bacak torbasını nasıl değiştirebilirim ve gece torbasını nasıl takabilirim?
- 4. Belge: Enfeksiyon kapmaktan nasıl kaçınırım?
- 5. Belge: Bir şeyler yanlış giderse ne yapmalıyım?
- 6. Belge: Daha fazla ekipmanı nasıl edinebilirim?

Herhangi bir sorunuz varsa veya diğer kendi kendine bakım seçeneklerini öğrenmek istiyorsanız Bolton Clarke, Ulusal Kontinans Yardım Hattı veya güvendiğiniz sağlık görevlilerine ulaşabilirsiniz.

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

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

 1300 22 11 22

 **Ulusal Kontinans Yardım Hattı: 1800 33 00 66.**

**Avustralya Kontinans Vakfı'nın sağladığı, gizliliğe dayalı bilgiler, tavsiyeler ve destekler sunan ücretsiz telefon hizmetidir.**

Bu kaynak, Contenance Foundation of Australia ile ortaklaşa geliştirilmiştir

