



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι νεφροί σας είναι σημαντικοί διότι ορισμένες φορές μπορεί να σταματήσουν να λειτουργούν. Μια ξαφνική μείωση της λειτουργίας των νεφρών ονομάζεται οξεία νεφρική ανεπάρκεια. Συνήθως έχει μικρή διάρκεια και η θεραπεία είναι για λίγο χρόνο. Στις περισσότερες περιπτώσεις η νεφρική λειτουργία υποβαθμίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου ετών και αυτό ονομάζεται χρόνια νεφροπάθεια. Τελικά σημειώνεται μόνιμη ανεπάρκεια της νεφρικής λειτουργίας και όταν παραμένει μόνο 10 τοις εκατό της λειτουργίας, απαιτείται κάθαρση ή μεταμόσχευση νεφρού.

Η κάθαρση αφαιρεί τα απόβλητα προϊόντα και τα επιπλέον υγρά από το αίμα σας. Υπάρχουν δύο μέρη όπου μπορείτε να κάνετε κάθαρση - στο σπίτι και σε κέντρο κάθαρσης. Η περιτοναϊκή κάθαρση είναι ένας τύπος κατ' οίκον θεραπείας. Η αιμοκάθαρση μπορεί να γίνει είτε στο σπίτι είτε σε κέντρο κάθαρσης.

Η μεταμόσχευση περιλαμβάνει τη μεταμόσχευση ενός νεφρού στο σώμα σας είτε από ζωντανό είτε από νεκρό δότη. Για να κάνετε μεταμόσχευση χρειάζεστε μία γενικά καλή κατάσταση υγείας. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλευτεί αν αυτή είναι κατάλληλη επιλογή για εσάς. Ανατρέξτε στο φύλλο δεδομένων 'Μεταμόσχευση' για περισσότερες πληροφορίες.

Αν έχετε καταβεβλημένη υγεία ή είστε προχωρημένης ηλικίας μπορεί να αποφασίσετε ότι είναι πιο κατάλληλη η συντηρητική περίθαλψη. Η συντηρητική περίθαλψη χρησιμοποιεί φαρμακευτική αγωγή και ελεγχόμενη διατροφή και λήψη υγρών για την παράταση της νεφρικής σας λειτουργίας. Επιτρέπει στη φύση να ακολουθήσει την πορεία της όταν σημειώνεται πλήρης νεφρική ανεπάρκεια. Ανατρέξτε στο φύλλο δεδομένων 'Συντηρητική περίθαλψη: Μία επιλογή θεραπείας' για περισσότερες πληροφορίες.

## ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗ ΚΑΘΑΡΣΗ (PD)

Η καλύτερη λύση είναι να επιλέξετε ένα σύστημα κατ' οίκον κάθαρσης, αν έχετε αυτή τη δυνατότητα. Η περιτοναϊκή κάθαρση γίνεται στο σπίτι από εσάς και ένα άτομο της οικογενείας σας μπορεί να εκπαιδευτεί για να σας βοηθά. Απαιτείται βραχύχρονη εκπαίδευση και αυτή οργανώνεται από την ομάδα ιατρικής περίθαλψής σας. Υπάρχουν δύο τύποι περιτοναϊκής κάθαρσης, οι ασκοί συνεχούς ημερήσιας φορητής κάθαρσης (CAPD) και το σύστημα αυτοματοποιημένης νυκτερινής κάθαρσης (APD).

## ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗ ΚΑΘΑΡΣΗ

Η επιλογή μεταξύ των τύπων κάθαρσης εξαρτάται από παράγοντες όπως η υγεία σας και ο τρόπος ζωής σας. Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε τύπου πρέπει να συζητηθούν αναλυτικά με την ομάδα ιατρικής σας περίθαλψης και την οικογένειά σας. Αν επιλέξετε την περιτοναϊκή κάθαρση, πολλοί ασθενείς ξεκινούν με τη συνεχή φορητή CAPD και έπειτα αλλάζουν στην αυτοματοποιημένη νυκτερινή APD μετά από 6-8 εβδομάδες όταν το σώμα τους έχει προσαρμοστεί στην κάθαρση.

Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα στη χρήση της περιτοναϊκής κάθαρσης, μεταξύ των οποίων:

- Ελευθερία μετακίνησης με λίγη οργάνωση
- Ευέλικτη κάθαρση στο σπίτι σας
- Διατήρηση ελέγχου του τρόπου ζωής σας
- Μία εύκολη τεχνική που μπορεί να διδαχθεί στα περισσότερα άτομα μέσα σε μία βδομάδα

- Τα περισσότερα άτομα δεν ακολουθούν κανέναν περιορισμό διατροφής και έχουν ελάχιστους περιορισμούς λήψης υγρών
- Μπορείτε να γυμναστείτε αλλά χρειάζεται προσοχή αν επιλέξετε να κολυμπήσετε
- Μπορείτε να συνεχίσετε να εργάζεστε
- Όλος ο εξοπλισμός κάθαρσης αποστέλλεται στο σπίτι σας χωρίς χρέωση

Η περιτοναϊκή κάθαρση πραγματοποιείται μέσα μέσα στο σώμα σας χρησιμοποιώντας την περιτοναϊκή μεμβράνη ως φίλτρο. Έχει πλούσια αιμάτωση. Κατά την περιτοναϊκή κάθαρση, η μεμβράνη χρησιμοποιείται για τη διήθηση απόβλητων προϊόντων και περίσσειας υγρών από το αίμα σας. Ένας ειδικός καθετήρας χρησιμοποιείται για τη μεταφορά του υγρού κάθαρσης εντός και εκτός της περιτοναϊκής κοιλότητας. Με την περιτοναϊκή κάθαρση συνήθως έχετε διάλυμα διηθήματος στο σώμα σας συνεχώς οπότε το αίμα σας καθαρίζεται διαρκώς.



### **CAPD – ΑΣΚΟΙ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΦΟΡΗΤΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗΣ ΚΑΘΑΡΣΗΣ**

Κάθε μέρα συνήθως γίνονται τέσσερις αλλαγές. Κάθε αλλαγή περιλαμβάνει τη σύνδεση νέου ασκού με υγρό, αποστράγγιση του παλιού υγρού και εισαγωγή του νέου υγρού. Χρειάζονται περίπου 30 λεπτά και μπορεί να γίνει σχεδόν παντού, με πολύ λίγες, εύλογες προφυλάξεις. Στο



ενδιάμεσο των αλλαγών μπορείτε να συνεχίσετε ανεμπόδιτοι τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Κατά τη διάρκεια της νύχτας έχετε ένα μεγάλο διάστημα για να κοιμηθείτε. Οι αλλαγές συνήθως γίνονται όταν ξυπνήσετε, στο μεσημεριανό σας διάλειμμα, το απόγευμα και πριν να πάτε για ύπνο. Υπάρχει περιθώριο για κάποια ευελιξία σε μέρες με φορτωμένο πρόγραμμα.

Η CAPD λειτουργεί με τη βαρύτητα. Όταν ο ασκός αποστράγγισης τοποθετείται στο επίπεδο του δαπέδου το υγρό αποστραγγίζεται.

Ανυψώνοντας τον ασκό με το νέο υγρό πάνω από το επίπεδο του ώμου, το νέο υγρό εισέρχεται μέσα στην περιτοναϊκή σας κοιλότητα.

### **APD – ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗΣ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗΣ ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗΣ ΚΑΘΑΡΣΗΣ**

Κατά τη διάρκεια η μηχανή APD πραγματοποιεί τις αλλαγές για εσάς. Κάθε νύχτα ο καθετήρας σας συνδέεται στη σωλήνωση της μηχανής κάθαρσης. Πραγματοποιεί αρκετές αλλαγές, κυκλοφορεί το διάλυμα εκτός και εκτός του σώματός σας ενώ κοιμάστε. Η APD γίνεται κάθε βράδυ και συνήθως διαρκεί 8–10 ώρες. Κατά τη διάρκεια της ημέρας το διάλυμα κάθαρσης συνήθως παραμένει στο σώμα σας οπότε η κάθαρση συνεχίζεται.



Ανατρέξτε στο φύλλο δεδομένων 'Περιτοναϊκή κάθαρση' για περισσότερες πληροφορίες.

## ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ – ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ Ή ΣΕ ΚΕΝΤΡΟ

Η αιμοκάθαρση (HD) μπορεί να γίνει από σας στο σπίτι αλλά για όσους αδυνατούν υπάρχει θεραπεία που πραγματοποιείται σε ειδικό κέντρο από νοσηλευτικό προσωπικό. Το αίμα καθαρίζεται από ειδικό μηχάνημα αιμοκάθαρσης.



### ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

- Για την αιμοκάθαρση σε κέντρο θα έχετε τρία σταθερά ραντεβού που διαρκούν περίπου 6 ώρες από την ημέρα σας. Θα πρέπει να μεταβείτε στο κέντρο αιμοκάθαρσης κάθε φορά.
- Για κατ' οίκον αιμοκάθαρση μπορείτε να ρυθμίσετε το δικό σας χρονοδιάγραμμα αιμοκάθαρσης με την ομάδα ιατρικής σας περιθαλψής και να κάνετε τη θεραπεία είτε κατά τη διάρκεια της ημέρας είτε το βράδυ (νυκτερινή). Για ορισμένα άτομα αυτός ο προσωπικός έλεγχος και ευελιξία είναι σημαντικά, αλλά δεν είναι απαραίτητα για όλους.
- Όσοι κάνουν αιμοκάθαρση στο σπίτι μπορούν να προσθέσουν επιπλέον ώρες αιμοκάθαρσης, κάτι που μπορεί να βελτιώσει την υγεία σας και για πολλούς βελτιώνει την ποιότητα ζωής.
- Η διατροφή και η λήψη υγρών περιορίζονται στην αιμοκάθαρση εκτός αν κάνετε επιπλέον χρόνο στο μηχάνημα.
- Για τις αργίες πρέπει να κανονίσετε ραντεβού σε άλλο κέντρο αιμοκάθαρσης.
- Τα έξοδα μετακίνησης στο κέντρο αιμοκάθαρσης είναι δική σας ευθύνη. Στην κατ' οίκον θεραπεία τα περισσότερα έξοδα αποζημιώνονται. Μπορείτε να έχετε αυξημένους λογαριασμούς νερού και ρεύματος, αλλά υπάρχουν διαθέσιμα επιδόματα. Η κατ' οίκον θεραπεία εξακολουθεί να είναι συνήθως η πιο οικονομική λύση για σας.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΓΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗ;

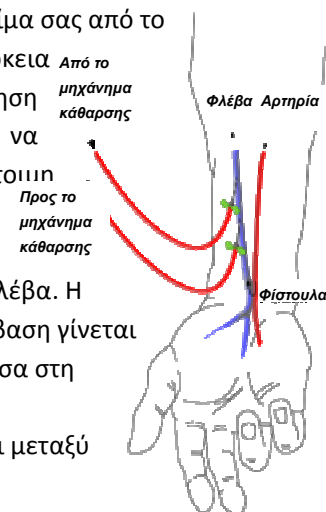
Η πρόσβαση στο αγγειακό σας σύστημα απαιτείται ώστε να καθαριστεί το αίμα σας από το υπερβολικό νερό και τα απόβλητα προϊόντα. Αυτό εξασφαλίζεται κατά διάρκεια εγχείρησης στην οποία πραγματοποιείται η αγγειακή πρόσβαση. Η εγχείρηση συνήθως γίνεται αυθημερόν χωρίς να απαιτείται νοσηλεία. Μπορεί να χρειαστούν έως και 2 μήνες για να 'ωριμάσει' η πρόσβαση και να είναι έτοιμη για κάθαρση.

Υπάρχουν τρεις τύποι αγγειακής πρόσβασης.

**Αρτηριοφλεβώδης επικοινωνία:** Η σύνδεση μιας αρτηρίας σας σε μία φλέβα. Η φλέβα διατείνεται και αυτό είναι γνωστό ως φίστουλα. Συνήθως η επέμβαση γίνεται στο αντιβράχιο ή πάνω από τον αγκώνα και κάποιες φορές στο πόδι. Μέσα στη φίστουλα τοποθετούνται βελόνες.

**Αγγειακό μόσχευμα:** Χρησιμοποιείται ένα τμήμα σωλήνα που συνδέεται μεταξύ μιας αρτηρίας και μιας φλέβας σας.

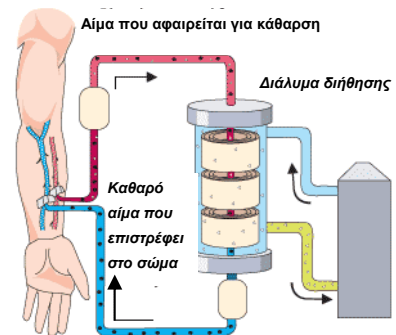
**Καθετήρας:** Ένας καθετήρας είναι συνήθως ένας προσωρινός σωλήνας που τοποθετείται μέσα σε μία μεγάλη φλέβα έως ότου είναι έτοιμη προς χρήση μία φίστουλα ή ένα αγγειακό μόσχευμα. Οι καθετήρες μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα.



Θα πρέπει να φροντίζετε την πρόσβασή σας. Απαιτείται προσεκτική υγιεινή για να προληφθεί τυχόν μόλυνση.

### **ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ ;**

Κατά την αιμοκάθαρση το αίμα σας κυκλοφορεί μέσω ενός ειδικού φίλτρου που ονομάζεται διάταξη αιμοκάθαρσης πριν να επιστρέψει καθαρισμένο στο σώμα σας. Η διάταξη αιμοκάθαρσης διαθέτει πολλές μικροσκοπικές ίνες (σωληνάκια). Κάθε ίνα έχει μικρές οπές στα τοιχώματά της. Ένα ειδικό υγρό, το διάλυμα διήθησης, κυκλοφορεί γύρω από τις ίνες. Το επιπλέον νερό και τα απόβλητα προϊόντα που δεν χρειάζεστε κυκλοφορούν από το σώμα σας μέσω των πόρων των ινών και από κει περνούν στο διάλυμα διήθησης. Το καθαρισμένο αίμα επιστρέφει πίσω στο σώμα σας. Το διάλυμα διήθηση αποστραγγίζεται και απορρίπτεται.



### **ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΘΩ ΓΙΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ ;**

Εάν επιλέξετε να κάνετε κατ' οίκον αιμοκάθαρση, τοποθετείται μια ειδική υδραυλική εγκατάσταση και σας παρέχονται η μηχανή και όλα τα αναλώσιμα. Θα αφιερώσετε ένα διάστημα 6 – 8 εβδομάδων για επισκέψεις σε μία κλινική αιμοκάθαρσης για να εκπαιδευτείτε στη διαχείριση της αιμοκάθαρσής σας. Ένας σύντροφος μπορεί να εκπαιδευτεί για να σας βοηθά, αλλά ορισμένα άτομα διαχειρίζονται την αιμοκάθαρσή τους χωρίς βοήθεια. Ανατρέξτε στο φύλλο δεδομένων 'Κατ' οίκον αιμοκάθαρση' για περισσότερες πληροφορίες.

### **ΜΗΠΩΣ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΚΕΝΤΡΟ (ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ Η ΚΕΝΤΡΟ ΔΟΡΥΦΟΡΟ) ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ;**

Η οικογενειακή σας κατάσταση ή η υγεία σας μπορεί να καθιστούν αναγκαία την υποστήριξη από νοσηλευτικό προσωπικό σε κάθε θεραπεία κάθαρσης. Ένα κέντρο δορυφόρος υπάρχει συνήθως στην κοινότητα και διαθέτει προσωπικό για να σας βοηθήσει. Η κάθαρση σε νοσοκομείο απευθύνεται συνήθως σε άτομα που απαιτούν άμεση πρόσβαση σε εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα. Το προσωπικό θα οργανώσει τα τακτικά ραντεβού σας. Συνήθως υπάρχουν πρωινές και απογευματινές ώρες διαθέσιμες. Ανατρέξτε στο φύλλο δεδομένων 'Αιμοκάθαρση - Μία επιλογή θεραπείας' για περισσότερες πληροφορίες.

### **ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ**

Η συντηρητική περίθαλψη αποτελεί την επιλογή θεραπείας για νεφρική ανεπάρκεια όταν έχετε αποφασίσει ότι οι επιλογές αιμοκάθαρσης και μεταμόσχευσης δεν είναι κατάλληλες για εσάς. Για πολλούς ασθενείς αυτό συμβαίνει διότι είναι ήδη πολύ καταβεβλημένοι και δεν επιθυμούν πολύπλοκες θεραπείες. Ορισμένα άτομα έχουν κάνει την πολύπλοκη θεραπεία για κάποιο διάστημα και τώρα θέλουν να σταματήσουν. Για πολλούς ασθενείς που είναι ήδη πολύ καταβεβλημένοι το προσδόκιμο ζωής με νεφρική ανεπάρκεια, με ή χωρίς κάθαρση δεν διαφέρει πολύ.



Η συντηρητική περίθαλψη σημαίνει ότι η περίθαλψή σας εξακολουθεί να επιβλέπεται και να υποστηρίζεται από επαγγελματίες ιατρικής περίθαλψης. Ενδέχεται να ακολουθείτε φαρμακευτική αγωγή και περιορισμούς διατροφής για να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας. Η συντηρητική περίθαλψη ωστόσο δεν θα παρατείνει επιπλέον τη ζωή σας όταν σημειωθεί πλήρης νεφρική ανεπάρκεια. Είναι επίσης γνωστή ως υποστηρικτική φροντίδα και ενδέχεται να περιλαμβάνει ομάδα παρηγορητικής φροντίδας.

## **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΤΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ;**

Το πρώτο βήμα είναι να μιλήσετε στην οικογένειά σας και στους βασικούς υπεύθυνους της ιατρικής σας περίθαλψης. Αν υπάρχει πλήρης συνεννόηση και συνεργασία όλων των μερών μπορείτε να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής έως ότου σημειωθεί πλήρης νεφρική ανεπάρκεια. Είναι καλό να φροντίσετε να τακτοποιήσετε τις υποθέσεις σας, για παράδειγμα:



- βεβαιωθείτε ότι έχετε διαθήκη
- εξετάστε την πιθανότητα να ορίσετε πληρεξούσιο για ιατρικά θέματα
- εξετάστε την πιθανότητα να καθορίσετε Οδηγία Περαιτέρω Ιατρικής Φροντίδας
- καταρτίστε μία λίστα με τα οικονομικά σας έγγραφα συμπεριλαμβανομένων των τραπεζικών λογαριασμών σας, των ακινήτων σας, των ασφαλιστικών συμβολαίων σας κ.λπ.

- έχετε διαθέσιμα τα στοιχεία επικοινωνίας ατόμων που θα σας βοηθήσουν να τακτοποιήσετε την περιουσία σας π.χ. δικηγόρος, λογιστής και εκτελεστής της διαθήκης σας
- Ενημερώστε άτομα που γνωρίζετε για τις επιλογές σας σχετικά με υπηρεσίες τελετών κήδευσης

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΗΓΟΡΗΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ**

Η ομάδα παρηγορητικής φροντίδας αποτελείται από ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό που σας υποστηρίζουν σε θέματα διαχείρισης πόνου και συμπτωμάτων. Η συνεργασία με ομάδα παρηγορητικής φροντίδας δεν μειώνει το προσδόκιμο της ζωής σας αλλά μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας. Μπορείτε να συνεργαστείτε με ομάδα παρηγορητικής φροντίδας για έλεγχο συμπτωμάτων ακόμη κι αν έχετε επιλέξει θεραπεία κάθαρσης ή μεταμόσχευση.

Τα συμπτώματα της νεφρικής ανεπάρκειας μπορεί να περιλαμβάνουν φαγούρα στο δέρμα, ανήσυχια πόδια και γενικευμένος πόνος. Η ομάδα παρηγορητικής φροντίδας υποστηρίζει εσάς και την οικογένειά σας για να ζείτε με τη μεγαλύτερη δυνατή ανεξαρτησία και άνεση. Ορισμένα άτομα επισκέπτονται ομάδα παρηγορητικής φροντίδας για πολλά χρόνια, ακόμη και όταν κάνουν κάθαρση. Η συνεργασία με ομάδα παρηγορητικής φροντίδας για πολλούς βελτιώνει την άνεση στο τέλος της ζωής.

## **ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ;**

Η εκπαίδευσή σας από την ομάδα ιατρικής περίθαλψης είναι πολύ σημαντική πριν να επιλέξετε τη θεραπευτική σας μέθοδο. Το φύλλο δεδομένων *‘Αξιοποιείτε στο μέγιστο την επίσκεψή σας στον γιατρό’* περιέχει πολύτιμες συμβουλές σχετικά με τις ερωτήσεις που μπορείτε να θέσετε στον γιατρό σας. Όσο πιο ενημερωμένοι είστε, τόσο πιο εύκολο είναι να πάρετε αποφάσεις με βάση τα δεδομένα για τη θεραπεία σας.

**Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία των νεφρών ή το παρόν θέμα, επικοινωνήστε με τον οργανισμό Kidney Health Australia:** Γραμμή επικοινωνίας ενημέρωσης για τους νεφρούς (χωρίς χρέωση) στο 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) ή επισκεφθείτε τον ιστοχώρο [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au) ή [www.homedialysis.org.au](http://www.homedialysis.org.au)  
**Συντάχθηκε τον Νοέμβριο 2012**

Το παρόν υλικό προορίζεται ως γενική εισαγωγή στο θέμα αυτό και δεν έχει σκοπό να υποκαταστήσει τις συστάσεις του ιατρού σας ή άλλου επαγγελματία ιατρικής περίθαλψης. Καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες είναι σχετικές για τους αναγνώστες και ισχύουν για όλες τις πολιτείες στην Αυστραλία. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο οργανισμός αναγνωρίζει ότι η εμπειρία κάθε ατόμου είναι ξεχωριστή και προσωπική και ότι υπάρχουν διαφορές στη θεραπεία και τη διαχείριση λόγω προσωπικών

περιστάσεων, του επαγγελματία υγείας και της πολιτείας στην οποία κατοικεί ο ασθενής. Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνείτε πάντα με τον ιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας.

Αν έχετε πρόβλημα ακοής ή ομιλίας, επικοινωνήστε με την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης, National Relay Service [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au):

- Τηλέφωνο για χρήστες ΤΤΥ 1800 555 677 και έπειτα ζητήστε το 1800 454 363
- Τηλέφωνο για χρήστες Ομιλίας και Ακρόασης 1800 555 727 και έπειτα ζητήστε το 1800 454 363
- Χρήστες αναμετάδοσης ίντερνετ - [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) - “Κάντε μία κλήση αναμετάδοσης ίντερνετ τώρα” έπειτα ζητήστε το 1800 454 363