



Three out of four people who have bowel or bladder control problems can be cured or helped to better manage their problem.

WHAT ARE CONTINENCE PRODUCTS?

Continence products are used to manage the symptoms of poor bladder and bowel control. They may be used short term to help you while being treated or long term if the poor bladder and bowel control can't be cured.

Continence advisors know about the broad range of products that can help manage bladder or bowel control problems. They can help you choose a product that will give you protection and confidence in your everyday life.

Your doctor or continence advisor can look for the cause of your problem and offer you some treatment. If you do nothing and just use pads or other continence products without trying treatment, your problem could get worse.

WHAT TYPES OF CONTINENCE PRODUCTS ARE THERE?

Absorbent pads and pants

Pads and pants come in a range of sizes and how much urine they can absorb. Some pads are meant to be used one time only, and then be thrown out. Some other pads and pants can be washed and used many times. You can get special mesh/net pants that keep the pads from slipping. Some pads have 'sticky' strips which will stick to the pants to keep the pad in place.

Absorbent bed sheets and chair covers

In these products, the top layer that sits closest to the skin lets the urine through, but stays dry while the lower layers soak up urine. They are not meant to be used at the same time as disposable pads, as they work best when the skin is in direct contact with the sheet.

Penile sheaths / external catheters

Penile sheaths are made of silicone and are mostly self adhesive and lined with non-latex glue which sticks to the penis. The other, open end of the sheath is joined to a leg bag where urine can drain.

يمكن معالجة ثلاثة من كل أربعة أشخاص يعانون من مشكلات في التحكم بالمثانة أو مساعدتهم على تحسين تدبير مشكلتهم.

ما هي المنتجات المساعدة على الاحتباس؟

تستعمل المنتجات المساعدة على الاحتباس في تدبير أعراض ضعف التحكم في المثانة والتبرز. ويمكن استعمالها على المدى القصير لمساعدتك أثناء العلاج، أو على المدى الطويل في الحالات التي لا يمكن فيها الشفاء من ضعف التحكم في المثانة والتبرز.

يعرف خبراء الاحتباس عددا كبيرا من المنتجات المساعدة على تدبير مشكلات التحكم في المثانة والتبرز، وبإمكانهم مساعدتك في اختيار منتج يمنحك الحماية والثقة أثناء ممارستك لحياتك اليومية.

كما ويمكن لطبيبك أو خبير الاحتباس أن يتحرى عن أسباب مشكلتك ويعرض عليك بعض العلاج. فإذا لم تقم بأكثر من استعمال الحفاضات أو منتجات الاحتباس الأخرى بدون محاولة الحصول على علاج، فسوف تزداد مشكلتك سوءاً.

ما هي الأنواع المتوفرة من المنتجات المساعدة على الاحتباس؟

الحفاضات والسراويل الداخلية الماصة

هذه المنتجات متاحة بمقاييس مختلفة من حيث الحجم وكميات البول التي تقدر على امتصاصه، بعضها معد للاستعمال مرة واحدة فقط وطرحها في القمامة، وبعضها من الحفاضات والسراويل الداخلية التي يمكن غسلها واستعمالها عدة مرات. يمكنك الحصول على سراويل داخلية من قماش كالشبكة تثبت الحفاضات في مكانها. ولبعض الحفاضات أشرطة لاصقة تلتصق بالسراويل الداخلي لتثبت في مكانها.

أغطية ماصة للمقاعد وشرائح ماصة للأسرة

تسمح الطبقة الأقرب إلى جسم الإنسان في هذه المنتجات بمرور البول عبرها وتبقى جافة بينما تنتشر الطبقات الأدنى منها بالبول وتمتصه. وهي ليست مصممة للاستخدام مع الحفاضات التي تطرح بعد استعمال واحد، لأنها تعمل على أفضل وجه عندما يلامس الجلد الشرف مباشرة.

عازل العضو الذكري / قسطرة خارجية للتصريف

تصنع عوازل العضو الذكري من مادة السيلكون وهي ذاتية الالتصاق عادة ومغطاة من الداخل بغراء خال من اللاتكس يلتصق بالعضو الذكري. ويكون الطرف الآخر منه مفتوحاً على كيس مربوط بالفخذ ينصرف فيه البول.





If the man is mobile, a leg bag can be used which is hidden under his clothes. The sheath can be joined to a two litre bag for overnight drainage. Skin reactions can be seen through the clear silicone as soon as they occur. Bags which connect to the sheath should always have wide bore tubing to let the urine flow into the bag with no backflow into the sheath which could cause it to come loose. Bags worn on the leg should be firmly fixed to the thigh or lower leg with the straps that come with the bag and emptied before they get heavy enough to pull off the sheath.

Other products to help toileting

Bedpans and urinals (male and female type) can be used if you are confined to bed. Commode chairs placed by the bed at night can help if you cannot walk to the toilet. Raised toilet seats and chairs that can be moved over the toilet can also help if you have trouble sitting on low toilets.

WHAT SHOULD YOU THINK ABOUT WHEN CHOOSING A CONTINENCE PRODUCT?

The best product is one that works well, is comfortable and helps you to have a normal life. When choosing a continence product, you should think about:

1. Your individual bowel or bladder control problem

Your choice of product will depend upon your own control needs at any one time. Choose a pad that will hold how much urine you might pass and change it as soon as it is wet. This is better for you and cheaper than leaving a large pad in place for many hours. Wearing pads damp with urine or bowel motions can cause skin rashes or bladder infections. Also, any smell can be cut down if the pad is changed as soon as it is wet or soiled and the skin rinsed and dried before a new pad is used. Choose a pad that does not have a coloured plastic cover which can show through light coloured clothes or make a noise when you move.

2. Your personal lifestyle

Personal needs for work, home and your social life should also guide your choice of products. Continence advisors can help with advice on special products to use when you play sport or travel long distances.

إذا كان الرجل متحركاً يمكن استعمال كيس مربوط بالفخذ قابل للإخفاء تحت الملابس. ويمكن توصيل العازل بكيس سعته لترين للتصريف أثناء الليل. يمكن مشاهدة أي تهيجات جلدية من خلال مادة السيلكون الشفافة بمجرد حدوثها. يجب أن تكون للأكياس المرتبطة بالعازل دائماً أنابيب ذات مجرى عريض يسمح بمرور البول إلى الكيس وعدم رجوعه إلى العازل الذي قد ينحل حينها. ويجب ربط الكيس جيداً بالفخذ أو الساق بالأربطة التي ترافقه، كما يجب إفراغ الكيس قبل أن يصبح ثقيلًا بقدر يجعله يسحب العازل عن العضو الذكري.

منتجات أخرى تساعد على التبول والتبرز

نونيات السرير والمباول (لكل من الرجال والنساء) إذا كنت مريضاً طريح الفراش. كما ويساعدك وضع مقعد مرحاض متنقل بجانب الفراش ليلاً في حالة لم تكن قادراً على السير إلى المرحاض. مقاعد المرحاض المرتفعة أو تلك التي يمكن تحريكها فوق المرحاض من شأنها مساعدتك إذا كنت تواجه صعوبة في الجلوس على مقاعد مرحاض منخفضة.

ما هي الأمور التي عليك أخذها في الاعتبار عند اختيارك لمنتج مساعد على الاحتباس؟

المنتج الأمثل هو ذلك الذي يأتي بنتائج ويريحك ويساعدك في ممارسة حياة طبيعية. ومن الأمور التي عليك أخذها في الاعتبار عند اختيارك لمنتج مساعد على الاحتباس التالي:

1. مشكلتك الشخصية في التحكم بالتبرز أو بالمثانة

إن اختيارك للمنتج يعتمد على احتياجاتك الخاصة بك في وقت معين. اختار حفاضة تمتص كمية البول التي تسربها تماماً وغيرها بمجرد أن تصبح مبللة، فهذا أفضل لك وأرخص سعراً من الإبقاء على حفاضة كبيرة في مكانها لساعات طويلة، لأن ارتداء حفاضات متشربة بالبول أو البراز قد يسبب تسلخ الجلد أو التهاب المثانة. كما ويمكن التقليل من الروائح إذا قمت بتغيير الحفاضة بمجرد ابتلالها أو اتساخها بالبراز وشطفت جلدك وجففته قبل ارتداء الحفاضة الجديدة. انتق حفاضة ليس لها غطاء بلاستيكي ملون يظهر من خلال الملابس باهتة اللون أو تصدر صوتاً لدى تحركك.

2. نمط المعيشة الخاص بك

يجب أيضاً أن تستدل باحتياجاتك الخاصة في العمل والمنزل وحياتك الاجتماعية عند اختيارك لمنتج ما. ويمكن أن يساعدك خبراء الاحتباس بالنصح حول أي المنتجات الخاصة لتستخدمها لدى ممارستك الرياضة أو السفر لفترات طويلة.





3. Your mobility

The vast range of products means that you need to think about your habits and abilities to choose the best product for your problem. Such things as how easily you can get to the toilet or how easy you find changing pads can help to guide the right choice of product for you. There are many types of products, and one will be just right for you.

4. Supply of products

Some continence products can be bought in supermarkets and chemists, while others may be more easily bought from specialist medical suppliers. You might need expert help to choose the right one for you. Contact the **National Continence Helpline (Freecall 1800 33 00 66)** who provide you with advice or can put you in touch with a continence advisor in your area.

5. Disposal

Most disposable products can be thrown away in normal household rubbish. Continence products should NEVER be flushed down the toilet.

6. Washing guidelines

Reusable products should tell you how to wash them on the package when you buy them. Don't buy reusable products if you don't have a washing machine and dryer, or an outside clothes line which is easy for you to reach. Due to their absorbency they take longer to dry than normal underclothes and sheets, so ask for a sample to try first.

WHO PAYS FOR CONTINENCE PRODUCTS?

Continence products can be costly and in most cases you will need to pay for them yourself.

If you have permanent and severe incontinence, and meet other eligibility criteria, the national Continence Aids Payment Scheme can assist you to meet some of the costs of continence products.

The Department of Veterans' Affairs also manages the Rehabilitation Appliances Program which you may access if you hold a Gold Card or eligible White Card.

3. مدى حركتك

إن العدد الكبير من المنتجات يعني ضرورة تفكيرك في عاداتك وقدراتك بحيث تختار ما هو الأفضل منها لمشكلتك. فأمر مثل مدى سهولة وصولك إلى المراحيض أو تغيير الحفاضات من شأنها أن تدلك إلى اختيار ما يناسبك من المنتجات. هناك أنواع عديدة من المنتجات، وسيكون واحد منها هو الأمثل بالنسبة لك.

4. توفر المنتجات

يمكن شراء بعض المنتجات المساعدة على الاحتباس في السوبرماركت أو الصيدلية، بينما يكون الحصول على غيرها أسهل من موردي المواد الطبية المتخصصة. وقد تحتاج إلى مساعدة خبير لاختيار ما يناسبك منها. اتصل بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس (مكالمة مجانية 1800 33 00 66) للحصول على نصح أو إحالة إلى خبير احتباس في منطقتك.

5. التخلص من المنتج

يمكن التخلص من معظم المنتجات التي تستعمل لمرة واحدة فقط في صندوق قمامة المنزل العادية. ويجب عدم رمي المنتجات المساعدة على الاحتباس مطلقاً في المراحيض.

6. إرشادات الغسيل

يجب أن تكون إرشادات غسل المنتجات التي يمكن إعادة استعمالها مدونة على عبوتها عند شرائك لها. لا تشتري منتجات يمكن إعادة استعمالها إذا لم تكن تملك ماكينة غسل الملابس وجهاز تجفيف، أو حيل لنشر الغسيل خارج المنزل يمكنك الوصول إليه بسهولة. فلأن لهذه المنتجات خاصية امتصاص فهي تتطلب وقتاً أطول لتجف من الملابس الداخلية وشراشف الفراش العادية. اطلب عينة منها للتجريب أولاً.

من يسدد تكاليف المنتجات المساعدة على الاحتباس؟

يمكن للمنتجات المساعدة على الاحتباس أن تكون باهظة الثمن، وفي معظم الحالات تكون أنت المسؤول عن تسديد قيمتها.

إذا كنت تعاني من سلس دائم وحاد، وتفي بمعايير الأهلية الأخرى، فإن بإمكان البرنامج الوطني لتسديد الأدوات المساعدة على الاحتباس في مساعدتك على الإيفاء ببعض من تكاليف المنتجات المساعدة على الاحتباس.

وتدير وزارة شؤون المحاربين القدامى أيضاً برنامجاً لأدوات إعادة التأهيل، وقد يحق لك الوصول إليه إذا كنت تحمل البطاقة الذهبية أو بطاقة بيضاء مؤهلة.





An Australian Government Initiative

15 CONTINENCE PRODUCTS

المنتجات المساعدة على الاحتباس

Also, some state and territory governments provide services to support people affected by incontinence, including providing continence products. These services vary between states, and may include client assessment, education and support.

In most cases you will need to seek help from a health professional such as your doctor or continence nurse to access these services.

If you contact the National Continence Helpline you can get advice about the continence services that may be available for you.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن بعض حكومات الولايات والأقاليم تقدم خدمات دعم للأفراد المتأثرين بالسلس، تشمل توفير منتجات مساعدة على الاحتباس. وهذه الخدمات تختلف من ولاية إلى أخرى، وقد تشمل تقييم العميل، والتوعية والدعم.

في معظم الحالات، ستحتاج إلى السعي بحثاً عن المساعدة من ممارس صحي، كطبيبك مثلاً، أو ممرضة الاحتباس، حتى تحصل على هذه الخدمات.

إذا قمت بالاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس، فسوف تحصل على النصح بشأن خدمات الاحتباس التي قد تكون متاحة لك.

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات إذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الأسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au زر
continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

