An Australian Government Initiative

CONTINENCE PRODUCTS
PROIZVODI ZA INKONTINENCIJU

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.

Troje od četvoro ljudi koji imaju probleme kontrole crijeva ili mjehura može se izliječiti ili im se može pomoći da bolje rješavaju ovaj problem.

ŠTO SU PROIZVODI ZA INKONTINENCIJU?

Proizvodi za inkontinenciju se koriste kao pomoć u simptomima oslabljene kontrole mjehura i crijeva. Mogu se upotrebljavati kratkoročno za vrijeme liječenja ili dugoročno ako se oslabljena kontrola mjehura i crijeva ne može izliječiti.

Savjetnici za inkontinenciju znaju za široki asortiman proizvoda koji mogu pomoći u rješavanju problema kontrole mjehura i crijeva. Mogu vam pomoći odabrati proizvod koji će vam pružiti zaštitu i samopouzdanje u svakodnevnom životu.

Liječnik ili savjetnik za inkontinenciju može potražiti uzroke problema i ponuditi vam neko liječenje. Ako ništa ne učinite nego samo koristite uloške ili druge proizvode za inkontinenciju bez pokušaja liječenja, problem se može pogoršati.

KAKVE VRSTE PROIZVODA ZA INKONTINENCIJU POSTOJE?

Upijajući ulošci i gaćice

Ulošci i gaćice proizvode se u raznim veličinama i s različitim kapacitetom upijanja. Neki ulošci su samo za jednokratnu upotrebu i nakon toga se bacaju. Druge vrste uložaka i gaćica mogu se prati i puno puta upotrijebiti. Možete dobiti posebne mrežaste gaćice koje čvrsto drže uložak na mjestu. Neki ulošci imaju 'ljepljive' trake koje se zalijepe za gaćice i drže uložak na mjestu.

Upijajuće plahte i prekrivači za stolice

U ovim proizvodima, gornji sloj koji je najbliže koži propušta mokraću, ali ostaje suh, dok donji slojevi upijaju mokraću. Ne koristi ih se istovremeno s ulošcima za jednokratnu upotrebu jer najbolji im je učinak ako je koža izravno u dodiru s plahtom.

Kondom-vrećice za drenažu / vanjski kateteri

Kondom-vrećice za drenažu su od silikona i uglavnom su samoljepljive i podstavljene ljepilom koje ne sadrži latex i koja se zalijepi za penis. Drugi, otvoreni kraj vrećice spaja se za vrećicu na nozi u koju se cijedi mokraća.

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.

Ako je muškarac pokretan, može se koristiti vrećica za nogu koja je skrivena ispod odjeće. Kondom kateter se može spojiti na vrećicu od dvije litre za drenažu tijekom noći. Ako dođe do kožne reakcije, to se može odmah vidjeti kroz prozirni silikon. Vrećice koje se spajaju za kondom moraju uvijek imati široku cijev koja omogućuje protok mokraće u vrećicu bez vraćanja u kondom, što bi ga moglo olabaviti. Vrećice koje se nose na nozi trebaju biti dobro pričvršćene uz bedro ili potkoljenicu vrpcama koje dolaze uz vrećicu i moraju se isprazniti prije nego što postanu dovoljno teške da mogu izvući kondom.

Ostali proizvodi kao pomoć u vršenju nužde

Noćne posude za krevet i pisoari (muški i ženski) mogu se koristiti ako ste vezani za krevet. Komode uz krevet po noći mogu pomoći ako ne možete hodati do zahoda. Povišena zahodska sjedala i stolice koje se stavljaju iznad zahoda također mogu pomoći ako imate poteškoća sjediti na niskom zahodu.

ŠTO TREBA UZETI U OBZIR PRI IZBORU PROIZVODA ZA INKONTINENCIJU?

Najbolji proizvod je onaj koji se pokaže kao dobar, koji je udoban i pomaže vam kako biste mogli imati normalan život. Prilikom odabira proizvoda za inkontinenciju, morate misliti na:

1. Svoj osobni problem kontrole crijeva ili mjehura

Vaš odabir proizvoda ovisit će o vašoj osobnoj potrebi kontrole u nekom momentu. Odaberite uložak koji će držati mokraću i promijenite ga čim se smoči. Za vas je to bolje i jeftinije nego satima držati veliki uložak. Nošenje uložaka namočenih od mokraće ili od stolice može uzrokovati osip po koži ili infekcije mjehura. Uz to, neugodni miris se može smanjiti ako se uložak promijeni čim se smoći ili uprlja i koža ispere i osuši prije nego se stavi novi uložak. Odaberite uložak koji nema obojenu plastičnu površinu koja se vidi kroz svijetlu odjeću ili šuška kada se mičete.

2. Vaš osobni način života

Osobne potrebe za rad, kuću i društveni život trebaju vas također voditi u odabiru proizvoda. Savjetnici za inkontinenciju mogu vam pomoći savjetom o posebnim proizvodima koje možete koristiti kada se bavite sportom ili putujete na veću udaljenost.

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. Vaša pokretljivost

Veliki broj proizvoda znači da morate razmišljati o svojim navikama i sposobnostima kako biste pronašli najbolji proizvod za svoj problem. Takve stvari kao što su koliko brzo možete doći do zahoda ili koliko brzo možete promijeniti uložak, mogu pomoći kao savjet u odabiru pravog proizvoda za vas. Postoji veliki broj raznih proizvoda, pa vam jedan od njih mora biti dobar.

4. Nabavka proizvoda

Neki proizvodi za inkontinenciju mogu se kupiti u samoposlugama i ljekarnama, dok se drugi lakše nađu kod dobavljača specijaliziranih medicinskih potrepština. Možda će vam biti potrebna stručna pomoć kako biste odabrali pravi proizvod za sebe. Kontaktirajte **Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) (Freecall 1800 33 00 66)** koja će vam pružiti savjete ili vas može spojiti sa savjetnikom za inkontinenciju na vašem području.

5. Odlaganje

Većina proizvoda za jednokratnu uporabu može se baciti u normalno kućno smeće. Proizvodi za inkontinenciju ne smiju se NIKADA bacati u zahodsku školjku.

6. Upute za pranje

Na ambalaži proizvoda za višekratnu uporabu trebaju biti upute kako ih treba prati. Nemojte kupovati proizvode za višekratnu uporabu ako nemate stroj za pranje rublja i sušilicu ili konop za sušenje rublja napolju koji lako možete dohvatiti. Zbog svoje sposobnosti upijanja, ovim proizvodima treba više vremena za sušenje od normalnog donjeg rublja i plahti, pa stoga najprije zamolite za uzorak, kako biste proizvod isprobali.

TKO SNOSI TROŠKOVE PROIZVODA ZA INKONTINENCIJU?

Proizvodi za inkontinenciju mogu biti skupi, a u većini slučajeva sami morate snositi te troškove.

Ako imate trajnu i tešku inkontinenciju i ispunjavate druge kriterije za stjecanje prava, nacionalni program plaćanja pomagala za inkontinenciju (Continence Aids Payment Scheme) može vam pomoći u nekim troškovima proizvoda za inkontinenciju.

Ministarstvo za pitanja vojnih veterana (Department of Veterans' Affairs) također ima program sredstava za rehabilitaciju (Rehabilitation Appliances Program) na koji imate pravo ako imate zlatnu karticu (Gold Card) ili bijelu karticu (White Card) koja vam daje to pravo.

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.

Isto tako vlade nekih država i teritorija pružaju usluge kao potporu osobama koje pate od inkontinencije, uključujući i proizvode za inkontinenciju. Ove usluge se razlikuju između pojedinih država i uključuju procjenu, edukaciju i potporu.

U većini slučajeva ćete morati potražiti pomoć zdravstvenog stručnjaka kao što je liječnik ili medicinska sestra specijalizirana za inkontinenciju kako biste došli do ovih usluga.

Ako kontaktirate Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) možete dobiti savjete o uslugama za inkontinenciju do kojih možete doći.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobit odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.