



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

از هر چهار شخص مبتلا به مشکل مثانه یا روده ها سه نفر آن قابل تداودی می باشند یا می توان آنها را کمک کرد که بهتر مشکل شانرا اداره کنند.

### 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.

### محصولات نگهداری پیشاب کدام ها اند؟

محصولات نگهداری پیشاب به منظور تنظیم کردن اثرات ضعف کنترل مثانه و روده ها بکار می روند. این محصولات ممکن است برای مدت کوتاه زمانیکه شما تحت معالجه هستید، استفاده گردند یا برای مدت طولانی در صورتیکه مشکل ضعف کنترل مثانه و روده ها قابل علاج نباشد.

مشاوران نگهداری پیشاب راجع به محصولات مختلف تنظیم کننده مشکل کنترل مثانه و روده ها معلومات دارند. ایشان می توانند شما را در قسمت انتخاب کردن یک محصولی که متضمن حفاظت و اطمینان در زندگی روزمره تان باشد، کمک کنند.

داکتر یا مشاور نگهداری پیشاب تان می تواند عوامل مشکل تانرا ریشه یابی کرده و روش تداوی درست را برایتان پیشنهاد کند. اگر شما اقدامی در مورد معالجه کردن مشکل تان نکنید و صرف با استفاده از پارچه ها یا محصولات پیشگیر دیگر اکتفا کنید، ممکن است مشکل تان وخیم تر گردد.

### چگونه محصولات نگهداری پیشاب موجود اند؟

#### پارچه ها و زیرتنبانی های جاذب

پارچه ها و زیرتنبانی ها به سبزی ها و قابلیت مختلف جذب ادرار موجود می باشد. بعضی پارچه ها صرف یکبار مصرف می باشند. بعضی دیگر پارچه ها و زیرتنبانی ها قابل شستسو بوده و می توان چندین بار از آنها استفاده کرد. شما می توانید از زیرتنبانی های توری استفاده کنید که مانع لغزیدن پارچه ها می گردد. بعضی پارچه ها دارای چسب مخصوص می باشند که به زیرتنبانی چسبانده می شوند تا پارچه ها را سر جای شان نگهدارد.

#### پوش های چوکی و روجایی های جاذب

در اینگونه محصولات، لایه بالایی آنها که با جلد تماس دارد، ادرار را از عبور داده تا در سطوح پایانی آن جمع شود، ضمن اینکه سطوح فوقانی آن خشک باقی می ماند. اینگونه محصولات را نباید همزمان با پارچه های یکبار مصرف استفاده کنید زیرا آنها زمانی بهترین نتیجه را می دهند که مستقیماً با جلد در تماس باشند.

#### غلاف های آلت تناسلی/سند های بیرونی

غلاف های آلت تناسلی از سلیکان تهیه گردیده است و اکثراً خودچسب می باشند طوری که در اطراف آلت تناسلی می چسبانده می شوند. طرف باز غلاف به یک خریطه ای که در پا نصب است منتهی می شود تا ادرار در آن سرازیر شود.





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.

در صورت گشت و گذار شخص در بیرون، می توان از یک نوع خریطه ادرار مخفی پذیر در زیر لباس استفاده کرد. این غلاف به یک خریطه دارای ظرفیت دولیتر ادرار برای استفاده شبانه قابل وصل می باشد. وقوع حساسیت جلد به آسانی از عقب سلیکان شفاف قابل دید می باشد. خریطه های وصل شده به غلاف دارای تیوب های قطر کلان می باشند تا ادرار بتواند به آسانی به خریطه جریان کرده و دوباره به سوی غلاف جریان نکند زیرا این امر باعث باز شدن غلاف می گردد. خریطه های روی پا نصب شونده باید بالای قسمت ران یا زیر عینک زانو ذریعه تسمه هائیکه با خود غلاف فروخته می شود محکم نصب شوند و خریطه ها باید قبل از آنکه وزن ادرار جمع شده باعث خطا خوردن غلاف گردد، خالی گردند.

### محصولات دیگر کمک کننده تشناب رفتن

لگن های کنار بستر و پات ها (نوع زنانه و مردانه) برای اشخاصیکه از بستر بیرون آمده نمی توانند، موجود است. اشخاصیکه توانایی رفتن به تشناب را ندارند، می توانند از چوکی های کمودار که از طرف شب در کنار بستر گذاشته می شوند استفاده کنند. سیت های کمود و چوکی های کمودار بلند نیز برای اشخاصیکه مشکل نشستن روی کمود های پخش را دارند، موجود است.

### در زمان انتخاب محصولات نگهداری پیشاب چه چیزهایی را باید مد نظر بگیرید؟

بهترین محصول همان محصولی است که خوب کار کند، راحت باشد و بشما کمک کند که یک زندگی عادی داشته باشید. در زمان انتخاب محصولات نگهداری پیشاب، باید نکات ذیل را فراموش نکنید:

#### 1. مشکل انفرادی مثانه و روده های تان

انتخاب شما مربوط می شود به ضروریات کنترل شخصی تان در هر زمان. یک پارچه ای را انتخاب کنید که قادر به نگهداری مقدار پیشاب تان باشد و به مجردیکه تر می شود آنرا تبدیل کنید. این برای شما بهتر و ارزان تر خواهد بود نسبت به پوشیدن یک پارچه بزرگ برای ساعات متمادی. پوشیدن پارچه های تر شده توسط ادرار یا موادغایطه می تواند باعث تخریب جلد یا عفونت مثانه گردد. علاوتاً با تبدیل کردن زود پارچه ها می توانید از برخواستن بوی بد جلوگیری کرده و جلد تانرا خشک نگهدارید. پارچه ای را انتخاب کنید که پوش پلاستیکی آن رنگه نباشد تا از زیرلباس معلوم نشود و یا در وقت راه رفتن تان صدا ندهد.

#### 2. سبک زندگی شخصی تان

ضروریات شخصی تان در رابطه به کار، خانه و زندگی اجتماعی تان نیز باید در قسمت انتخاب محصولات رعایت گردد. مشاورین نگهداری پیشاب می توانند بشما راجع به محصولات خاص در زمان ورزش کردن یا مسافرت های طولانی تان کمک کنند.





### 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. تحرک شما

با موجودیت محصولات متعدد و رنگارنگ، شما باید با در نظر داشت عادات و توانایی هایتان یک محصولی را انتخاب کنید که بهترین نتیجه را برای مشکل تان بدهد. موضوعاتی مانند اینکه چقدر به آسانی به تشناب رسیده می توانید یا تبدیل کردن پارچه چقدر برایتان راحت است، می تواند شما را در قسمت انتخاب محصول درست کمک کند. محصولات مختلفی وجود دارند و یکی از آنها حتماً برای شما مناسب می باشد.

### 4. عرضه محصولات

بعضی محصولات نگهداری پیشاب را می توان از سوپرمارکت ها و دواخانه ها خرید کرد، در حالیکه بعضی دیگرشان را باید از فروشندگان وسایل طبی خاص باید خرید. ممکن است شما نیاز به مشورت گرفتن فنی جهت انتخاب محصول درست داشته باشید. با **National Continence Helpline** به تلیفون رایگان شماره **Freecall 1800 33 00 66** زنگ بزنید زیرا ایشان می توانند بشما مشورت های لازم را بدهند یا شما را با یک مشاور نگهداری پیشاب در محل تان معرفی می کنند.

### 5. دور انداختن

اکثر محصولات دور انداختنی را می توان در سطل کتافات عادی انداخت. محصولات نگهداری پیشاب نباید هیچوقت در داخل کمود تشناب انداخته شوند.

### 6. رهنمود شستن

هدایت طرز شستن محصولات معمولاً در عقب قطی آن موجود می باشد. اگر شما ماشین لباس شویی و خشک کن و یا محوطه خارج از منزل برای آویزان کردن طناب لباس ندارید، محصولات قابل استفاده مجدد را نخرید. اینگونه محصولات بخاطر خاصیت جاذبه شان، نسبت به لباس های زیرپوش عادی و روحایی ها دیرتر خشک می شوند لهذا بهتر است که یک نمونه آنرا اول امتحان کنید.

### کی مصارف محصولات نگهداری پیشاب را می پردازد؟

محصولات نگهداری پیشاب می تواند گزاف باشد و در اکثر موارد پرداخت مصارف آن بدوش خود شما می باشد.

اگر شما دچار بیماری شدید یا دایم نگهداری پیشاب هستید، و شرایط دیگر آنرا نیز دارا می باشید، ممکن است پروگرام ملی پرداخت وسایل نگهداری پیشاب (National Continence Aids Payment Scheme) بشما در قسمت پوشش بعضی مصارف محصولات نگهداری پیشاب کمک کند.

Department of Veterans' Affairs همچنان پروگرام وسایل صحت یابی را اداره می کند که طی آن ممکن است بشما یک کارت طلایی یا کارت سفید تعلق گیرد.





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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

همچنان، بعضی ایالات و مناطق دولتی خدماتی را بشمول محصولات نگهداری پیشاب جهت کمک به اشخاص مصاب ارائه می کند. این خدمات نظر به ایالات متفاوت می باشد، و ممکن است شامل ارزیابی مراجعین، آموزش و خدمات حمایتی باشد.

در اکثر موارد، شما باید از متخصصین صحتی مانند داکتر یا نرس نگهداری پیشاب تان جهت دسترسی به این خدمات مشورت بگیرید.

در صورت تماس گرفتن با National Continence Helpline، شما می توانید مشورت های لازم را راجع به خدمات نگهداری پیشاب که ممکن است به شما تعلق گیرد، دریافت کنید.

### کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد آسترالیای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از وب سایت های [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) دیدن نمایند.

\* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

