



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.

Drei Viertel aller Menschen, die unter Problemen mit Stuhl- oder Blasenkontrolle leiden, können geheilt oder zumindest soweit unterstützt werden, dass Sie Ihr Problem besser unter Kontrolle bekommen.

WAS SIND KONTINENZPRODUKTE?

Kontinenzprodukte werden dazu benutzt, die Symptome schlechter Blasen- und Stuhlkontrolle zu vermindern. Dies kann kurzfristig während einer Behandlung geschehen, oder auch langfristig wenn die schlechte Blasen- und Stuhlkontrolle nicht verbessert werden kann.

Kontinenzpfleger kennen eine breite Palette von Produkten, die dazu beitragen können, Probleme mit Blasen- oder Stuhlkontrolle zu lindern. Sie können Ihnen dabei helfen, ein Produkt auszuwählen, das Ihnen in Ihrem täglichen Leben Schutz und Selbstvertrauen bietet.

Ihr Arzt oder Kontinenzpfleger kann nach der Ursache Ihres Problems suchen und Ihnen eine Behandlung anbieten. Wenn Sie nichts unternehmen und lediglich Binden oder andere Kontinenzprodukte verwenden, ohne sich behandeln zu lassen, könnte es sein, dass sich Ihr Problem noch verschlimmert.

WELCHE ARTEN VON KONTINENZPRODUKTEN GIBT ES?

Saugfähige Binden und Hosen

Binden und Hosen sind in verschiedenen Größen und verschiedenen Saugfähigkeitsstufen erhältlich. Manche Binden sind nur zum einmaligen Gebrauch gedacht und sollten danach weggeworfen werden. Andere Binden und Hosen können gewaschen und wiederverwendet werden. Es gibt außerdem spezielle Maschen-/Netz-Hosen, die die Binden am Verrutschen hindern. Manche Binden haben Klebstreifen, mit deren Hilfe die Binden in der Hose befestigt werden.

Saugfähige Bettlaken und Stuhlbezüge

Diese Produkte sind so angelegt, dass die oberste Schicht, die mit der Haut in Berührung kommt, den Urin durchsickern lässt, aber trocken bleibt, während die unteren Schichten den Urin aufsaugen. Sie sind nicht zum gleichzeitigen Gebrauch mit Wegwerfbinden gedacht, da sie am besten funktionieren, wenn die Haut direkten Kontakt mit dem Laken hat.

Penisfutterale / externe Katheter

Penisfutterale sind aus Silikon, meistens selbsthaftend und innen mit einem nicht aus Latex bestehenden Klebstoff versehen, mit Hilfe dessen sie am Penis haften. Das andere, offene Ende des Futterals mündet in einem am Bein befestigten Beutel, in den der Urin abfließen kann.





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.

Wenn der Mann beweglich ist, kann ein Beinbeutel benutzt werden, der unter der Kleidung verborgen ist. Das Futteral kann für die Nacht an einem Zwei-Liter-Beutel angebracht werden. Etwa auftretende Hautreaktionen können durch das durchsichtige Silikon sofort bemerkt werden. Mit dem Futteral verbundene Beutel sollten immer mit einem Ventil versehen sein, sodass der Urin in den Beutel aber nicht mehr zurück in das Futteral fließen kann, da dieses hierdurch locker werden könnte. Beutel, die am Bein getragen werden, sollten mit Hilfe der mitgelieferten Bänder sorgfältig am Ober- oder Unterschenkel befestigt werden und geleert werden, bevor sie so schwer werden, dass sie das Futteral nach unten ziehen.

Andere Hilfsprodukte für die Toilette

Bettschüsseln und Urinale (für Männer und Frauen) können benutzt werden, wenn Sie bettlägerig sind. Toilettenstühle, die nachts neben das Bett gestellt werden, können hilfreich sein, wenn Sie nicht zur Toilette laufen können. Erhöhte Toilettensitze und Stühle, die über die Toilette platziert werden, können sich ebenfalls als hilfreich erweisen, wenn Ihnen das Sitzen auf niedrigen Toiletten schwerfällt.

WAS SOLLTEN SIE BEI DER WAHL EINES KONTINENZPRODUKTS BEDENKEN?

Das beste Produkt ist das, das gut funktioniert, bequem ist und Ihnen dabei hilft, ein normales Leben zu führen. Bei der Wahl eines Kontinenzprodukts sollten Sie die folgenden Punkte bedenken:

1. Ihr individuelles Problem mit Stuhl- oder Blasenkontrolle

Welches Produkt Sie wählen, hängt von Ihren derzeitigen Kontrollproblemen ab. Wählen Sie eine Binde, die soviel Urin aufsaugen kann, wie Sie möglicherweise ausscheiden, und wechseln Sie sie, sobald sie nass ist. Dies ist besser und auch billiger, als eine große Binde stundenlang zu tragen. Feuchte, Urin oder Stuhl enthaltende Binden zu tragen kann Hautausschläge oder Blaseninfektionen zur Folge haben. Gerüche können ebenfalls verringert werden, wenn die Binde gewechselt wird, sobald sie nass oder beschmutzt ist, und wenn die Haut abgewaschen und abgetrocknet wird, bevor eine neue Binde benutzt wird. Wählen Sie eine Binde ohne farbige Plastikhülle, die durch hellfarbige Kleidung hindurch gesehen werden kann oder Geräusche verursacht, wenn Sie sich bewegen.

2. Ihr persönlicher Lebensstil

Persönliche Bedürfnisse in Bezug auf Arbeit, Zuhause und Sozialleben sollten ebenfalls in die Wahl Ihres Produkts einfließen. Kontinenzpfleger können Sie über spezielle Produkte beraten, die Sie beim Sport oder auf langen Reisen benutzen können.





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. Ihre Mobilität

Die breite Palette an verfügbaren Produkten bedeutet, dass Sie über Ihre Gewohnheiten und Fähigkeiten nachdenken müssen, um so das beste Produkt für Ihr Problem wählen zu können. Überlegungen darüber, wie einfach es für Sie ist, zur Toilette zu gelangen oder Binden zu wechseln, können Ihnen dabei helfen, das für Sie richtige Produkt zu wählen. Es gibt viele Arten von Produkten und auch eines, das für Sie genau richtig ist.

4. Verfügbarkeit von Produkten

Manche Kontinenzprodukte können in Supermärkten und Apotheken gekauft werden, während andere leichter über spezielle Hersteller medizinischer Produkte bezogen werden können. Nehmen Sie die Hilfe von Experten in Anspruch, um die für Sie beste Wahl zu treffen. Setzen Sie sich mit der **Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz (gebührenfreie Nummer 1800 33 00 66)** in Verbindung, die Sie beraten oder an einen Kontinenzpfleger in Ihrer Region verweisen kann.

5. Entsorgung

Die meisten Einmalprodukte können im normalen Hausmüll entsorgt werden. Kontinenzprodukte sollten NIEMALS in der Toilette entsorgt werden.

6. Waschanleitung

Wiederverwendbare Produkte sollten beim Kauf einen Vermerk auf der Verpackung haben, wie sie zu waschen sind. Kaufen Sie keine wiederverwendbaren Produkte, wenn Sie nicht über eine Waschmaschine und einen Trockner oder zumindest eine draußen befindliche Wäscheleine verfügen, die für Sie leicht erreichbar ist. Auf Grund ihrer Saugfähigkeit brauchen sie länger zum Trocknen als normale Unterwäsche und Laken; daher kann es ratsam sein, dies zuerst an einem Probeteil auszuprobieren.

WER BEZAHLT FÜR KONTINENZPRODUKTE?

Kontinenzprodukte können teuer sein und in den meisten Fällen müssen Sie für die Kosten selbst aufkommen.

Wenn Sie unter permanenter und schwerer Inkontinenz leiden und andere Voraussetzungen erfüllen, kann Sie das nationale Continence Aids Payment Scheme bei den Kosten für Kontinenzprodukte teilweise unterstützen.

Dem Department of Veterans' Affairs untersteht außerdem das Rehabilitation Appliances Program, das Sie in Anspruch nehmen können, wenn Sie sich im Besitz einer Gold Card oder einer berechtigenden White Card befinden.





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.

Die Regierungen einiger Bundesstaaten und Territorien bieten ebenfalls unterstützende Dienstleistungen für Menschen mit Inkontinenz an, z. B. die Versorgung mit Kontinenzprodukten. Diese Dienstleistungen sind von Staat zu Staat verschieden und können Kundenbeurteilung, Belehrung und Unterstützung beinhalten.

Wenn Sie diese Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten, müssen Sie sich in den meisten Fällen um Hilfe an eine Gesundheitsfachkraft, zum Beispiel einen Arzt oder Kontinenzpfleger wenden.

Wenn Sie die Nationale für Kontinenz-Telefonberatung anrufen, können Sie sich über Ihnen zur Verfügung stehende Dienstleistungen informieren lassen.

SUCHEN SIE HILFE

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites bladderbowel.gov.au oder continence.org.au/other-languages

* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.

