



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

Τρία στα τέσσερα άτομα που έχουν προβλήματα στον έλεγχο της κύστης ή των εντέρων μπορούν να θεραπευτούν ή να βοηθηθούν να διαχειριστούν καλύτερα το πρόβλημά τους.

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.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑΣ;

Τα προϊόντα της εγκράτειας χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση των συμπτωμάτων του ανεπαρκή ελέγχου της κύστης και εντέρων. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν βραχυπρόθεσμα για να σας βοηθήσουν όταν κάνετε θεραπευτική αγωγή ή μακροπρόθεσμα εάν ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης και εντέρων δεν μπορεί να θεραπευτεί.

Οι σύμβουλοι εγκράτειας γνωρίζουν μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων που μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα προβλήματα που έχετε στον έλεγχο της κύστης και των εντέρων. Μπορούν να σας βοηθήσουν να επιλέξετε ένα προϊόν που θα σας δώσει προστασία και βεβαιότητα στην καθημερινή ζωή σας.

Ο γιατρός ή ο σύμβουλος εγκράτειας μπορεί να ερευνήσει για να βρει την αιτία του προβλήματός σας και να σας προσφέρει κάποια αγωγή. Εάν δεν κάνετε τίποτα και χρησιμοποιήσετε μόνο πάνες ή άλλα προϊόντα εγκράτειας χωρίς να κάνετε αγωγή, το πρόβλημά σας θα μπορούσε να χειροτερέψει.

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ;

Απορροφητικές πάνες και εσώρουχα

Οι πάνες και τα εσώρουχα διατίθενται σε διάφορα μεγέθη και ανάλογα με τη ποσότητα των ούρων που μπορούν να απορροφήσουν. Μερικές πάνες είναι σχεδιασμένες για να χρησιμοποιηθούν μόνο μια φορά και έπειτα να πεταχτούν. Μερικές άλλες πάνες και εσώρουχα μπορούν να πλυθούν και να χρησιμοποιηθούν πολλές φορές. Μπορείτε να αγοράσετε εσώρουχα με ειδικό πλέγμα/ δίχτυ που συγκρατούν τις πάνες καλά στη θέση τους. Μερικές πάνες έχουν «κολλώδεις» λουρίδες που κολλάνε στα εσώρουχα για να κρατήσουν τη πάνα στη θέση της.

Απορροφητικά σεντόνια και καλύμματα για καρέκλες

Σε αυτά τα προϊόντα, το πάνω στρώμα που βρίσκεται πιο κοντά στο δέρμα αφήνει τα ούρα να περάσουν, αλλά μένει στεγνό ενώ τα χαμηλότερα στρώματα απορροφούν τα ούρα. Δεν έχουν κατασκευαστεί για να χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα και σαν πάνες μιας χρήσεως, καθώς λειτουργούν καλύτερα όταν το δέρμα βρίσκεται σε απευθείας επαφή με το σεντόνι.

Θήκες Πέους / εξωτερικοί καθετήρες

Οι θήκες πέους (προφυλακτικά) κατασκευάζονται από σιλικόνη και είναι συνήθως αυτοκόλλητες και ευθυγραμμισμένες με μια μη – λατέξ (non-latex) κόλλα που κολλάει στο πέος. Το άλλο ανοικτό μέρος της θήκης ενώνεται με μια σακούλα στο πόδι από όπου μπορούν να στραγγίσουν τα ούρα.





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.

Αν ο άντρας βρίσκεται σε συνεχή κίνηση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια σακούλα που εφαρμόζεται στο πόδι του και είναι κρυμμένη κάτω από τα ρούχα του. Η θήκη μπορεί να ενωθεί σε μια σακούλα δύο λίτρων για ολονύκτια αποστράγγιση. Οι αντιδράσεις στο δέρμα γίνονται ορατές μέσω της διαφανής σιλικόνης μόλις εμφανιστούν. Οι σακούλες που συνδέονται με τη θήκη πρέπει να έχουν πάντα πλατιά διάμετρο σωλήνωσης για να επιτρέπουν τη ροή ούρων στη σακούλα χωρίς να υπάρχει ροή προς τα πίσω μέσα στη θήκη που μπορεί να κάνει να είναι χαλαρή. Οι σακούλες που φοριούνται στο πόδι θα πρέπει να εφαρμόζονται σταθερά στο μηρό ή το χαμηλότερο πόδι με τα λουριά που έρχονται μαζί με τη σακούλα και να τις αδειάζετε έγκαιρα προτού να πάρουν αρκετό βάρος και βγουν από τη θήκη.

Άλλα προϊόντα που βοηθούν στην τουαλέτα

Ουροδοχεία και δοχεία της νύκτας (για άντρες και γυναίκες) μπορούν να χρησιμοποιηθούν εάν είστε κλινήρης. Καρέκλες κομό (κάθισμα με δοχείο της νύκτας) που τοποθετούνται δίπλα στο κρεβάτι σας τη νύχτα μπορούν να σας βοηθήσουν αν δεν μπορείτε να περπατήσετε για να πάτε στην τουαλέτα. Ανυψωμένα καθίσματα τουαλέτας και καρέκλες που μπορούν να τοποθετηθούν πάνω από την τουαλέτα μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα στο να κάθεστε σε χαμηλή τουαλέτα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΨΗ ΟΤΑΝ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑΣ;

Το καλύτερο προϊόν είναι αυτό που λειτουργεί καλά, είναι άνετο και σας βοηθάει να έχετε μια κανονική ζωή. Όταν επιλέγετε ένα προϊόν εγκράτειας, θα πρέπει να λάβετε υπόψη:

1. Το προσωπικό σας πρόβλημα ελέγχου της κύστης ή των εντέρων

Η επιλογή του προϊόντος σας θα εξαρτηθεί από τις ανάγκες ελέγχου που έχετε σε έναν καθορισμένο χρόνο. Επιλέξτε μια πάνα που θα συγκρατεί την ποσότητα των ούρων που θα κάνετε και θα την αλλάζετε μόλις βρεχτεί. Αυτό θα είναι καλύτερο για σας και φτηνότερο από το να αφήσετε μια μεγάλη πάνα στη θέση της για πολλές ώρες. Όταν φοράτε πάνες βρεγμένες με ούρα ή κόπρανα μπορούν να σας προκαλέσουν αναφυλαξίες στο δέρμα ή λοιμώξεις στην κύστη. Επίσης, περιορίζονται κι οι μυρωδιές όταν αλλάζετε την πάνα μόλις βρεχτεί ή λερωθεί και την ξεπλένετε και την σκουπίζετε προτού χρησιμοποιήσετε μια νέα πάνα. Επιλέξτε μια πάνα που δεν έχει μια χρωματισμένη πλαστική κάλυψη που μπορεί να φαίνεται μέσα από ελαφρά χρωματισμένα ρούχα ή κάνει κάποιο θόρυβο όταν κινείστε.

2. Ο προσωπικός τρόπος ζωής σας

Οι ατομικές σας ανάγκες στην εργασία, στο σπίτι και τη κοινωνική ζωή σας πρέπει επίσης να σας καθοδηγήσουν στην επιλογή των προϊόντων σας. Οι σύμβουλοι εγκράτειας μπορούν να σας βοηθήσουν με συμβουλές για ειδικά προϊόντα που μπορεί να χρησιμοποιείτε όταν κάνετε σπορ ή ταξιδεύετε μεγάλες αποστάσεις.





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. Η κινητικότητα σας

Η μεγάλη ποικιλία των προϊόντων σας δίνει την ευκαιρία να σκεφτείτε για τις συνήθειες και τις δυνατότητές σας και να επιλέξετε το καλύτερο προϊόν για το πρόβλημά σας. Λαμβάνοντας υπόψη πράγματα πόσο εύκολα μπορείτε να φτάσετε στην τουαλέτα ή πόσο εύκολο είναι για σας να αλλάξετε τις πάνες, μπορούν να σας καθοδηγήσουν στη σωστή επιλογή του προϊόντος που ταιριάζει σε σας. Υπάρχουν πολλοί τύποι προϊόντων και κάποιο από αυτά θα είναι αυτό που ακριβώς χρειάζεστε.

4. Προμήθεια προϊόντων

Μερικά προϊόντα εγκράτειας μπορούν να αγοραστούν από τα σούπερμαρκετ και τα φαρμακεία, ενώ άλλα μπορούν να αγοραστούν ευκολότερα από ειδικευμένους ιατρικούς προμηθευτές. Μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια εμπειρογνώμονα για να επιλέξετε το κατάλληλο προϊόν για σας. Επικοινωνήστε με την **Εθνική Γραμμή βοήθειας Εγκράτειας (δωρεάν Κλήση στο 1800 33 00 66)** όπου ειδικευμένα άτομα σας παρέχουν συμβουλές ή μπορεί να σας παραπέμψουν σε ένα σύμβουλο εγκράτειας στην περιοχή σας.

5. Πέταμα

Τα περισσότερα προϊόντα μιας μόνο χρήσης μπορούν να πεταχτούν μαζί με τα συνηθισμένα σκουπίδια του νοικοκυριού. Τα προϊόντα εγκράτειας δεν πρέπει ΠΟΤΕ να ρίχνονται μέσα στη λεκάνη της τουαλέτας και να περνούν στις αποχετεύσεις.

6. Οδηγίες για το πλύσιμο

Οι κατασκευαστές των προϊόντων που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν πρέπει να παρέχουν πληροφορίες στα πακέτα συσκευασίας για το πως να τα πλένετε όταν τα αγοράζετε. Μην αγοράζετε προϊόντα που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν αν δεν έχετε πλυντήριο και στεγνωτήρα, ή μια εξωτερική γραμμή κρεμάσματος ρούχων που μπορείτε να φθάσετε εύκολα. Λόγω της απορροφητικότητάς τους παίρνουν περισσότερη ώρα για να στεγνώσουν σε σύγκριση με τα κανονικά εσώρουχα και σεντόνια, έτσι ζητήστε να σας δώσουν ένα δείγμα για να το δοκιμάσετε.

ΠΟΙΟΣ ΠΛΗΡΩΝΕΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑΣ;

Τα προϊόντα εγκράτειας μπορεί να είναι ακριβά και στις περισσότερες περιπτώσεις θα πρέπει να τα πληρώσετε οι ίδιοι.

Εάν έχετε μια μόνιμη και σοβαρή ακράτεια, και ικανοποιείτε άλλα κριτήρια δικαιούχων, το Εθνικό Σχέδιο στις Πληρωμές Βοηθημάτων Εγκράτειας (Continence Aids Payment Scheme) μπορεί να σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε σε μερικές από τις δαπάνες των προϊόντων εγκράτειας.

Το Υπουργείο Υποθέσεων Βετεράνων (Department of Veterans' Affairs) διαχειρίζεται επίσης το Πρόγραμμα Συσκευών Αποκατάστασης (Rehabilitation Appliances Program) όπου μπορείτε να έχετε πρόσβαση αν είστε κάτοχος μιας Χρυσής Κάρτας (Gold Card) ή δικαιούχοι Λευκής Κάρτας (White Card).





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.

Επίσης, μερικές κυβερνήσεις πολιτειών και επικρατειών παρέχουν υπηρεσίες στήριξης σε άτομα που πάσχουν από ακράτεια, συμπεριλαμβανομένης της παροχής προϊόντων εγκράτειας. Οι υπηρεσίες αυτές διαφέρουν από πολιτεία σε πολιτεία και μπορεί να συμπεριλαμβάνουν αξιολόγηση των πελατών, εκπαίδευση και στήριξη.

Στις περισσότερες περιπτώσεις θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας, όπως τον γιατρό σας ή τη νοσοκόμα εγκράτειας για να έχετε πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες.

Εάν έλθετε σε επαφή με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Εγκράτειας μπορείτε να πάρετε συμβουλές για τις υπηρεσίες εγκράτειας που μπορεί να είναι διαθέσιμες για σας.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.

