An Australian Government Initiative

15 CONTINENCE PRODUCTS

कॉन्टिनेंस उत्पाद

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

आंत्र या मूत्राशय नियंत्रण की समस्याओं से ग्रस्त चार में से तीन लोगों का उपचार किया जा सकता है या उनकी समस्या का बेहतर प्रबंधन करने में मदद की जा सकती है।

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.

कॉन्टिनेंस उत्पाद क्या होते हैं?

कॉन्टिनेंस उत्पाद खराब मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण के लक्षणों का प्रबंधन करने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं। इनका प्रयोग आपके उपचार के दौरान कम अवधि के लिए किया जा सकता है, या यदि मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण का उपचार नहीं किया जा सकता है, तो इनका प्रयोग लंबी अवधि के लिए किया जा सकता है।

कॉन्टिनेंस सलाहकार मूत्राशय या आंत्र नियंत्रण की समस्याओं का प्रबंधन करने में मदद देने वाले अनेकानेक उत्पादों के बारे में जानकारी रखते हैं। वे आपको अपने रोजमर्रा के जीवन में संरक्षण और आत्म-विश्वास देने वाले उत्पादों का चयन करने में मदद दे सकते हैं।

आपका डॉक्टर या कॉन्टिनेंस सलाहकार आपकी समस्या का कारण पता करने के लिए देख सकता है और कुछ उपचार की पेशकश कर सकता है। यदि आप कुछ भी नहीं करते/करती हैं और इलाज की कोशिश किए बिना केवल पैड्स या अन्य कॉन्टिनेंस उत्पादों का उपयोग करते/करती हैं, तो आपकी समस्या और खराब हो सकती है।

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.

किस प्रकार के कॉन्टिनेंस उत्पाद उपलब्ध हैं?

शोषक पैड्स और पैंट्स

पैड्स और पैंट्स अनेकानेक आकारों और मूत्र की अलग-अलग मात्रा अवशोषित करने की क्षमताओं में आते हैं। कुछ पैड्स एक बार ही इस्तेमाल के लिए होते हैं, और फिर उन्हें फेंक दिया जात है। कुछ अन्य पैड्स और पैंट्स को धोकर कई बार इस्तेमाल किया जा सकता है। आप पैड्स को फिसलने से बचाने के लिए विशेष जाल/नेट पैंट प्राप्त कर सकते/सकती हैं। कुछ पैड्स में 'चिपचिपी' स्ट्रिप्स होती हैं जोकि एक ही जगह में पैड को बनाए रखने के लिए पैंट से चिपक जाती हैं।

शोषक चादरें और कुर्सी के खोल

इन उत्पादों में त्वचा के सबसे करीब की ऊपरी परत मूत्र को जाने देती है लेकिन सूखी रहती है, और नीचे की परतें मूत्र को सोख लेती हैं। इनका प्रयोग डिस्पोज़ेबल पैड्स के साथ में नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि ये सबसे अच्छा कार्य तब करते हैं जब वे त्वचा के सीधे संपर्क में हों।

पीनाइल शीथ / वाह्य कैथेटर

पीनाइल शीथ सिलिकॉन से बनी हुई होती हैं और अधिकाँशत: स्वयं चिपकने वाली होती हैं। इनमें गैर-लेटैक्स ग्लू की एक परत होती है जो लिंग के साथ चिपक जाती है। शीथ का दूसरा, खुला हुआ भाग एक पैर के बैग से जुड़ा हुआ होता है जिसमें मूत्र जमा हो सकती है।

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.

यदि आदमी चलता-फिरता है, तो कपड़ों के अंदर छिपे हुए एक पैर के बैग का इस्तेमाल किया जा सकता है। रात-भर मूत्र की निकासी के लिए शीथ को एक दो लीटर के बैग के साथ जोड़ा जा सकता है। जैसे ही त्वचा प्रतिक्रियाएँ होती हैं, उन्हें पारदर्शी सिलिकॉन के नीचे देखा जा सकता है। जो बैग शीथ के साथ जुड़े हुए होते हैं, उनमें हमेशा बड़े व्यास की ट्यूबिंग मौजूद होनी चाहिए जिससे कि मूत्र सीधे बैग में आगे बह जाए और वापिस न बहे, क्योंकि इसके द्वारा बैग ढीला हो सकता है। पैरों पर लगाए बैग उनके साथ दी गई पट्टियों के माध्यम से मजबूती के साथ जांघ या पैर के निचले हिस्से के साथ जुड़े हुए होने चाहिए। इन्हें बहुत ज्यादा भारी होने से पहले खाली कर देना चाहिए, जिससे कि वे शीथ को खींच के निकाल न पाएँ।

शौच करने में मदद देने के लिए अन्य उत्पाद

यदि आप बिस्तर तक ही सीमित हैं, तो बेडपैन और मूत्रालयों (पुरुष और महिला प्रकार) का उपयोग किया जा सकता है। यदि आप शौचालय तक चलकर नहीं जा सकते/सकती हैं, तो रात के समय बिस्तर के पास रखी कमोड कुर्सियाँ मदद कर सकती हैं। यदि आपको निचले टॉयलेट पर बैठने में परेशानी होती है, तो ऊपर उठाई गई टॉयलेट सीटें और टॉयलेट के ऊपर लगाई जा सकने वाली कुर्सियों से भी मदद मिल सकती है।

एक कॉन्टिनेंस उत्पाद चुनने के समय आपको क्या सोचना चाहिए?

सबसे अच्छा उत्पाद वह होता है जो अच्छी तरह से कार्य करे, आरामदायक हो और आपको एक सामान्य जीवन जीने में मदद दे। कॉन्टिनेंस उत्पाद का चयन करते समय आपको निम्नलिखित के बारे में सोचना चाहिए:

1. आपकी व्यक्तिगत आंत्र या मूत्राशय नियंत्रण समस्या

आपकी उत्पाद की पसंद किसी भी समय आपकी अपनी नियंत्रण की ज़रूरतों पर निर्भर करेगी। एक ऐसा पैड चुनें जो आपके द्वारा रिसाव की गई मूत्र की मात्रा को सोख सकता है और जैसे ही यह गीला हो, इसे बदल दें। यह कई घंटों के लिए एक बड़े पैड को स्थान पर छोड़ने की तुलना में आपके लिए बेहतर और सस्ता होता है। मूत्र या मल से नम पैड्स पहनने से त्वचा पर रैश या मूत्राशय में संक्रमण हो सकता है। यदि जल्द से जल्द गीले या गंदे पैड को बदल लिया जाए और नए पैड का प्रयोग करने से पहले त्वचा को धोकर सुखा लिया जाए, तो दुर्गन्ध को हटाया जा सकता है । एक ऐसे पैड का चयन करें जिसके ऊपर कोई रंगीन प्लास्टिक का कवर न लगा हुआ हो, क्योंकि यह हल्के रंग के कपड़ों के नीचे से दिखाई दे सकता है या जब आप चलते/चलती हैं, तो आवाज कर सकता है।

2. आपकी व्यक्तिगत जीवन-शैली

उत्पादों की आपकी पसंद कार्य, घर और अपने सामाजिक जीवन की व्यक्तिगत ज़रूरतों द्वारा भी निर्दिष्ट होनी चाहिए। जब आप कोई खेल खेलते/खेलती हैं या लंबी दूरी की यात्रा करते/करती हैं, तो उस समय कॉन्टिनेंस सलाहकार आपको उपयोग करने हेतु विशेष उत्पादों के लिए सलाह देने में मदद कर सकते हैं।

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. आपकी गतिशीलता

अनेकानेक प्रकार के उत्पादों का अर्थ यह है कि आपको अपनी समस्या के लिए सबसे अच्छा उत्पाद चुनने हेतु अपनी आदतों और क्षमताओं के बारे में सोचने की ज़रूरत है। ऐसी बातें कि आप कितनी आसानी से शौचालय पहुँच सकते/सकती हैं या आपको पैड्स बदलना कितना आसान लगता है, ये आपके लिए उत्पाद के सही विकल्प का मार्गदर्शन करने में मदद कर सकती हैं। कई प्रकार के उत्पाद होते हैं, और आपके लिए केवल एक उत्पाद बिल्कुल सही होगा।

4. उत्पादों की आपूर्ति

कुछ कॉन्टिनेंस उत्पाद सुपरमार्केट और दवाई की दुकानों से खरीदे जा सकते हैं, जबकि कुछ अन्य विशेषज्ञ चिकित्सा आपूर्तिकर्ताओं से और अधिक आसानी से खरीदे जा सकते हैं। आपको अपने लिए एक सही उत्पाद का चयन करने के लिए विशेषज्ञ सहायता की ज़रूरत हो सकती है। **National Continence Helpline (Freecall 1800 33 00 66)** से संपर्क करें, जो आपको सलाह प्रदान कर सकते हैं या आपके क्षेत्र में एक कॉन्टिनेंस सलाहकार के साथ आपका संपर्क स्थापित कर सकते हैं।

5. निपटान

अधिकाँश डिस्पोज़ेबल उत्पादों को सामान्य घरेलू कचरे में फेंका जा सकता है। कॉन्टिनेंस उत्पादों को कभी भी शौचालय में फ्लश नहीं किया जाना चाहिए।

6. धोने के लिए दिशा-निर्देश

पुन:प्रयोज्य उत्पादों को खरीदने समय पैकेज पर उन्हें धोने के लिए निर्देश देने चाहिए। अगर आपके पास कपड़े धोने या सुखाने की मशीन न हो, या आपकी पहुँच के लिए आसान बाहर कपड़े सुखाने की डोरी न हो, तो पुन:प्रयोज्य उत्पादों को न खरीदें। नमी अवशोषित करने की अपनी क्षमता के कारण वे सामान्य अधोवस्त्रों और चादरों की तुलना में सूखने के लिए लंबा समय लेते हैं, इसलिए आजमाने के लिए पहले एक नमूने के लिए पूछें।

कॉन्टिनेंस उत्पादों के लिए भुगतान कौन करता है?

कॉन्टिनेंस उत्पाद महंगे हो सकते हैं और अधिकाँश मामलों में आपको उनके लिए स्वयँ भुगतान करना होगा।

यदि आप स्थायी और गंभीर इनकॉन्टिनेंस से ग्रस्त हैं और पात्रता के अन्य मानदंडों को पूरा करते/करती हैं, तो राष्ट्रीय कॉन्टिनेंस सहायक-उत्पाद भुगतान योजना कुछ कॉन्टिनेंस उत्पादों की लागत का भुगतान करने में आपकी सहायता कर सकती है।

Department of Veterans' Affairs पुनर्वास उपकरण कार्यक्रम का प्रबंधन करता है। यदि आपके पास गोल्ड कार्ड या पात्र व्हाइट कार्ड हो, तो आप इसका प्रयोग कर सकते/सकती हैं।

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.

इसके अलावा कुछ राज्य और राज्य-क्षेत्र सरकारें इनकॉन्टिनेंस से प्रभावित लोगों को समर्थन देने के लिए सेवाएँ प्रदान करती हैं, जिनमें कॉन्टिनेंस उत्पाद उपलब्ध कराना शामिल है। ये सेवाएँ अलग-अलग राज्यों में अलग-अलग होती हैं, और इनमें सेवार्थी मूल्यांकन, शिक्षा और समर्थन शामिल हो सकते हैं।

अधिकाँश मामलों में इन सेवाओं का उपयोग करने के लिए आपको अपने डॉक्टर या कॉन्टिनेंस नर्स जैसे किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मदद लेने की ज़रूरत होगी।

यदि आप National Continence Helpline से संपर्क करते/करती हैं, तो आपको अपने लिए उपलब्ध कॉन्टिनेंस सेवाओं क बारे में सलाह मिल सकती है।

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।