



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.

Minden négy ember közül, akinek vizelet- vagy székletviszataratási problémája van, hármát meg lehet gyógyítani vagy segíteni lehet neki abban, hogy jobban megbirkózzon a problémájával.

## MIK A KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEK?

Kontinencia készítményeket azért használunk, hogy megbirkózzunk a rossz vizelet- és székletviszataratás tüneteivel. Rövidtávon használni lehet azokat arra, hogy segítsenek Önnek a kezelés alatt, vagy hosszútávon, ha a rossz vizelet- és székletviszataratás nem gyógyítható.

Kontinencia tanácsadók ismerik azoknak a készítményeknek a széles választékát, amelyek segítenek abban, hogy a vizelet- és székletviszataratási problémákkal jobban megbirkózzon. Segíthetnek Önnek abban, hogy egy olyan készítményt válasszon ki, amely védelmet és önbizalmat nyújt Önnek a mindennapi életben.

Az orvosa vagy a kontinencia tanácsadója meg tudja keresni az Ön problémájának az okát, és tud Önnek kezelést ajánlani. Ha Ön nem tesz semmit, és csak betétet vagy egyéb kontinencia készítményt használ, a problémája rosszabbodhat.

## MILYEN TÍPUSÚ KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEK VANNAK?

### Felszívóképes betétek és nadrágok

Léteznek különböző nagyságú betétek és nadrágok, amelyek különböző mennyiségű vizeletet tudnak felszívni. Van olyan eldobható betét, amely egyszeri használatra alkalmas. Más betétek és nadrágok moshatóak és többször lehet őket használni. Lehet kapni olyan speciális hálós nadrágot, amely nem engedi a betétet kicsúszni. Vannak betétek ragasztós szalagokkal, amik a nadrághoz tapadva a betétet a helyén tartják.

### Felszívóképes lepedők és széktakarók

Ezekben a készítményekben a bőrhöz legközelebb lévő felső réteg átengedi a vizeletet, de száraz marad, miközben az alsóbb rétegek felszívják a vizeletet. Nem alkalmasak arra, hogy azokat az eldobható betétekkel egyidőben használják, mivel akkor a leghatékonyabbak, amikor a bőr közvetlenül érinti a lepedőt.

### Péniszburkok / külső katéterek

Péniszburkok szilikonból készülnek és legtöbbször maguktól ragadnak valamint nem-latexből készült ragasztóval vannak bélelve, ami a péniszhez ragad. A másik, nyitott végén lévő nyílás egy lábszákhöz kapcsolódik, ahova a vizelet lefolyhat.





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.

Ha a férfi mozgásképes, olyan lábzsák alkalmazható, amely a ruhája alatt el van dugva. A burkot egy két literes zsákhoz lehet csatolni az éjszakai ürítésre. A bőrreakció, amint megjelenik, azonnal látható az átlátszó szilikonon keresztül. A burokhoz kapcsolódó zsákoknak tágas csővel kell rendelkezniük azért, hogy a vizelet a zsákba folyhasson, és hogy ne folyjon vissza a burokba, ami azt meglazíthatja. A lábon viselt zsákot a kapott szíjjal a combhoz vagy a lábszárhoz kell erősíteni, és ki kell üríteni, mielőtt olyan nehéz nem lesz, hogy a burkot lehúzza.

### Egyéb pisilést és székélést segítő készítmények

Kacsát vagy vizeledényt (férfi vagy női típusút) lehet használni, ha Ön az ágyból nem tud felkelni. Szobai vécét lehet az ágy mellé helyezni, ha nem tud a vécére kimenni. A megemelt vécéülés vagy a vécé fölé állítható szék szintén segíthet, ha Önnek nehéz az alacsony vécén ülnie.

### MIT KELL FIGYELEMBE VENNIE, AMIKOR A KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEK KÖZÜL VÁLASZT?

A legjobb készítmény az, amelyik jól működik, kényelmes és segít Önnek abban, hogy normális életet éljen. Amikor egy kontinencia készítményt választ, következőket kell figyelembe vennie:

#### 1. Az egyéni vizelet- vagy székletviszatartási problémáját

Hogy milyen készítményt választ, az attól függ, hogy mi a visszatartással kapcsolatos igénye az adott időben. Válasszon ki egy olyan betétet, amely annyi vizeletet tárol, amennyi valószínűleg befolyik, és cserélje azt ki, amint az vizes lesz. Ez Önnek jobb és olcsóbb annál, mint hogy egy nagy betétet órákon keresztül bent hagy. Ha pisis vagy székletes betétet visel, az bőrkiütést vagy húgyhólyagfertőzést okozhat. A szagot is lehet csökkenteni azzal, ha azonnal kicseréli a betétet, amint az vizes vagy kakis lett, és lemossa a bőrt, mielőtt új betétet használ. Válasszon olyan betétet, aminek nincs színes, műanyag bevonata, ami világos ruhán átlátszik vagy zajt kelt, amikor Ön megmozdul.

#### 2. Az Ön egyéni életmódja

Az, hogy mire van szüksége a munkában, otthon és a társadalmi életében szintén meghatározza azt, hogy milyen készítményt választ. Kontinencia tanácsadók tanáccsal segíthetnek abban, hogy olyan speciális készítményeket válasszon, melyeket akkor használ, amikor sportol vagy messzire utazik.





### 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. Mozgásképessége

A készítmények széles választéka azt jelenti, hogy Önnek át kell gondolnia a szokásait és képességeit annak érdekében, hogy a legjobb készítményt válassza ki a problémájára. Ilyen például az, hogy milyen gyorsan ér ki a vécére és az, hogy milyen könnyen tud betétet cserélni, segíthet Önnek abban, hogy a megfelelő készítményt válassza ki. Többféle készítmény van, és az egyik megfelelő lesz Önnek.

### 4. A készítmények elérhetősége

Van olyan kontinencia készítmény, amelyet supermarketban vagy gyógyszerárban lehet megvenni, amíg mások könnyebben kaphatók speciális gyógyászati eszközöket értékesítő szolgáltatóknál. Szaktanácsadóra lehet szüksége abban, hogy az Ön számára megfelelőt válassza ki. Lépjen kapcsolatba az **Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálat (National Continence Helpline) (Számon 1800 33 00 66)**, ahol tanácsot adnak vagy megismertetik Önt egy körzetében lévő kontinencia tanácsadóval.

### 5. Az eltávolítás

A legtöbb eldobható készítményt be lehet tenni a hétköznapi otthoni szemétkébe. Kontinencia készítményt NEM szabad a vécébe bedobni.

### 6. A mosási irányelvek

Az újra felhasználható készítmény csomagolásán rajta kell annak lennie, hogy hogyan lehet a készítményt kimosni. Ne vegyen újra felhasználható készítményt akkor, ha Önnek nincs mosógépe és szárítógépe vagy könnyen elérhető külső ruhaszárító kötele. Felszívóképességük miatt hosszabb ideig tart az, hogy megszáradjanak, mint a rendes alsónadrág és lepedők esetében, ezért kipróbálásra először kérjen egy mintát.

### KI FIZET A KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEKÉRT?

A kontinencia készítmények drágák lehetnek, és a legtöbb esetben Önnek kell azokért fizetnie.

Ha Önnek állandó és súlyos inkontinenciája van, és egyéb követelményeknek is megfelel, akkor az országos Kontinencia Segédeszközök Segélyprogramja segíthet Önnek a készítményköltségek egy részének kifizetésében.

A Veteránügyi Minisztérium irányítja a Rehabilitációs Készülékek Programját is, amelyhez hozzájuthat akkor, ha van egy Gold Card-ja vagy egy megfelelő White Card-ja.





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.

Van olyan állami vagy területi kormány is, amely szolgáltatásokat nyújt inkontinenciás egyéneknek, és ellátja őket kontinencia készítményekkel. Ezek a szolgáltatások államonként változnak és hozzájuk tartozhat az ügyfélfelmérés, oktatás és támogatás is.

A legtöbb esetben segítséget kell kérnie egy egészségügyi szakembertől, mint például az orvosától vagy a kontinencia ápolójától azért, hogy hozzájusson ezekhez a szolgáltatásokhoz.

Ha kapcsolatba lép az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal (National Continence Helpline), akkor tanácsot kaphat a kontinencia szolgálatokról, amelyek elérhetőek lehetnek az ön számára.

---

### KÉRJEN SEGÍTSÉGET

---

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66\* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) vagy [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) weboldalakat

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

