



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

Tiga dari empat orang dengan masalah mengendalikan usus atau kandung kemih dapat disembuhkan atau dibantu dalam mengurus masalah mereka.

WHAT ARE CONTINENCE PRODUCTS?

APA SAJA PRODUK- PRODUK KONTINENSIA ITU?

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.

Produk-produk kontinensia digunakan untuk mengatasi gejala lemahnya kendali kandung kemih dan usus. Produk-produk ini dapat digunakan dalam jangka pendek untuk menolong Anda selama masih dirawat atau dalam jangka panjang jika lemahnya kendali kandung kemih dan usus ini tidak dapat disembuhkan.

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.

Para penasihat untuk kontinensia paham tentang aneka ragam produk yang dapat membantu mengatasi masalah mengendalikan kandung kemih atau usus. Mereka dapat membantu Anda memilih produk yang dapat melindungi dan memberikan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

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.

Dokter atau penasihat khusus kontinensia Anda dapat mencari penyebab masalah Anda dan menawarkan beberapa cara mengatasinya. Jika Anda tidak melakukan apa-apa dan hanya memakai pembalut atau produk kontinensia lainnya tanpa mencoba perawatan, masalah Anda bisa tambah parah.

WHAT TYPES OF CONTINENCE PRODUCTS ARE THERE?

APA SAJA JENIS-JENIS PRODUK KONTINENSIA YANG ADA?

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.

Pembalut dan celana yang dapat menyerap

Pembalut dan celana ini ada macam-macam ukurannya dan berbeda-beda pula tergantung seberapa urine yang dapat terserap. Beberapa pembalut hanya dapat dipakai sekali saja, dan kemudian dibuang. Beberapa pembalut-pembalut dan celana-celana lain dapat dicuci dan digunakan berulang kali. Anda dapat menggunakan celana berjaring khusus yang mencegah pembalut terselip. Beberapa pembalut memiliki garis-garis lem yang akan menempel ke celana dan menahan pembalut pada tempatnya.

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.

Seprai dan pelapis kursi yang dapat menyerap

Pada produk-produk ini, lapisan paling atas yang berada paling dekat dengan kulit membiarkan air seni tembus, namun lapisan ini akan tetap kering sementara itu lapisan-lapisan di bawahnya akan menyerap air seni. Kedua benda ini tidak boleh digunakan bersamaan dengan pembalut sekali pakai, karena benda-benda ini berfungsi paling baik bila kulit bersentuhan langsung dengan seprai.

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.

Selubung penis / kateter eksternal

Selubung penis terbuat dari silikon dan kebanyakan dapat menempel sendiri dan dilapisi dengan lem non-lateks yang akan menempel ke penis. Ujung lain yang terbuka dari selubung ini disambungkan ke sebuah kantong penampungan yang dieratkan pada kaki di mana air seni dialirkan.





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.

Jika pengguna banyak berpindah, sebuah kantong penampung di kaki (leg bag) dapat digunakan dan disembunyikan di balik pakaian. Selubung dapat disambungkan ke kantong dua liter untuk pembuangan cairan dalam semalam. Reaksi kulit dapat diamati melalui silikon bening begitu timbul. Kantong-kantong yang tersambung ke selubung harus selalu memiliki lubang saluran lebar yang memungkinkan air seni mengalir ke kantong tanpa mengalir balik ke dalam selubung karena hal ini dapat menyebabkan selubung menjadi longgar. Kantong yang dikenakan di kaki harus dieratkan di paha atau kaki bagian bawah dengan pengikat yang sudah tersedia bersama dengan kantong dan harus dikosongkan sebelum menjadi cukup berat sehingga mungkin dapat menarik selubung sampai lepas.

Produk lain yang dapat menolong masalah buang air

Bedpans dan urinals (jenis-jenis pispot) baik untuk pria maupun wanita dapat digunakan apabila Anda harus terus berada di tempat tidur. Kursi pispot duduk yang ditempatkan di sisi ranjang pada malam hari dapat membantu jika Anda tidak dapat berjalan ke toilet. Tambahan tempat duduk toilet atau kursi yang dapat dipindahkan ke toilet juga dapat membantu jika Anda sulit duduk di toilet yang rendah.

APA YANG SEHARUSNYA ANDA PERTIMBANGKAN KETIKA MEMILIH PRODUK KONTINENSIA?

Produk terbaik adalah produk yang dapat bekerja dengan baik, nyaman dan membantu Anda untuk hidup normal. Ketika memilih produk kontinensia, Anda harus mempertimbangkan:

1. Masalah mengendalikan usus atau kandung kemih Anda sendiri

Pilihan produk Anda akan tergantung kebutuhan Anda sendiri pada satu tertentu. Pilih pembalut yang dapat menampung sesuai banyaknya air seni yang mungkin akan Anda keluarkan dan segera ganti begitu pembalut ini basah. Hal ini lebih baik bagi Anda dan lebih murah dibandingkan membiarkan pembalut besar selama berjam-jam. Mengenakan pembalut lembap dengan air seni dan kotoran dapat menyebabkan ruam kulit atau infeksi kandung kemih. Selain itu, Anda juga dapat mengurangi bau jika pembalut segera diganti begitu pembalut itu basah atau kotor serta jika kulit dibersihkan dan dikeringkan sebelum memasang pembalut baru. Pilih pembalut yang tidak ada lapisan plastic berwarna yang dapat terlihat melalui pakaian berwarna muda atau membuat bunyi ketika Anda bergerak.

2. Gaya hidup pribadi Anda

Kebutuhan pribadi akan kehidupan kerja, rumah dan sosial juga harus menentukan pilihan produk Anda. Penasihat kontinensia Anda dapat menolong memberikan saran tentang produk khusus yang dapat Anda gunakan ketika berolah raga atau bepergian jauh.





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. Mobilitas Anda

Adanya aneka ragam produk artinya Anda perlu mempertimbangkan kebiasaan dan kesanggupan Anda memilih produk terbaik untuk masalah Anda. Pertimbangan-pertimbangan seperti seberapa mudah Anda dapat ke toilet dan seberapa mudah Anda mengganti pembalut dapat mengarahkan Anda pada pilihan produk yang tepat untuk Anda. Ada banyak jenis produk, dan pasti ada satu yang tepat untuk Anda.

4. Persediaan produk

Sebagian produk kontinensia mudah dibeli di supermarket dan apotek, sementara yang lainnya lebih mudah dibeli dari pemasok khusus barang medis. Anda mungkin membutuhkan bantuan ahli untuk memilih yang paling tepat untuk Anda. Hubungi **National Continence Helpline (Telepon gratis 1800 33 00 66)** yang akan memberikan saran dan bisa menghubungkan Anda dengan penasihat kontinensia di lingkungan Anda.

5. Pembuangan

Kebanyakan produk sekali pakai dapat dibuang di pembuangan sampah rumah tangga biasa. Produk-produk kontinensia TIDAK BOLEH disiram ke dalam toilet.

6. Panduan mencuci

Produk-produk yang dipakai ulang memiliki panduan cara mencuci di bungkusnya ketika Anda membelinya. Jangan membeli produk yang dapat dipakai lagi kalau Anda tidak punya mesin cuci dan pengering, atau jemuran baju di luar yang mudah dijangkau. Karena kemampuan menyerapnya barang-barang ini butuh waktu untuk kering lebih lama daripada pakaian dalam dan seprai biasa, jadi mintalah contoh untuk dicoba dulu.

SIAPA YANG MEMBAYAR PRODUK- PRODUK KONTINENSIA?

Produk-produk kontinensia mungkin mahal dan mungkin sekali Anda perlu bayar sendiri.

Jika Anda menderita inkontinensia yang permanen dan parah, dan memenuhi kriteria kelayakan lain, Skema Pembayaran Bantuan Kontinensia nasional dapat membantu Anda menanggung sebagian biaya produk kontinensia ini.

Department of Veterans' Affairs juga mengatur Rehabilitation Appliances Program atau Program Peralatan untuk Rehabilitasi yang bisa didapatkan jika Anda mempunyai Gold Card atau White Card yang memenuhi syarat.





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.

Selain itu, sebagian pemerintah negara bagian dan teritori menyediakan layanan untuk menyokong penderita inkontinensia, termasuk menyediakan produk kontinensia. Layanan-layanan ini bervariasi dari satu negara bagian ke negara bagian lain, dan mungkin termasuk penilaian, pendidikan dan bantuan untuk klien.

Mungkin sekali Anda akan perlu bantuan ahli kesehatan seperti dokter atau perawat kontinensia Anda untuk dapat memperoleh layanan-layanan ini.

Jika Anda menghubungi National Continence Helpline Anda dapat memperoleh saran tentang layanan kontinensia yang tersedia untuk Anda.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.

