



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

방광 및 장 조절 문제가 있는 사람 네 명 중 세 명은 완치되거나 도움을 받아 문제를 더 잘 관리할 수 있습니다.

### WHAT ARE CONTINENCE PRODUCTS?

### 배변 보조용품이란 무엇인가요?

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.

배변 보조 용품은 방광 및 장 조절 장애 증상을 관리하기 위해 사용됩니다. 치료받는 동안 단기간 사용할 수도 있고 방광 및 장 조절 장애가 완치될 수 없는 경우 장기간 사용할 수도 있습니다.

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.

실금전문 조언인은 방광 및 장 조절 문제 관리에 도움이 되는 다양한 종류의 용품에 대해 알고 있습니다. 일상 생활 중에 환자를 보호해주고 자신감을 줄 용품을 고르도록 도와줄 수 있습니다.

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.

의사나 실금전문 조언인이 문제의 원인을 파악하여 치료 방법을 제안할 수 있습니다. 치료를 시도하지 않고 기저귀나 기타 배변 보조 용품만 사용하면 문제가 더 악화될 수 있습니다.

### WHAT TYPES OF CONTINENCE PRODUCTS ARE THERE?

### 배변 보조 용품에는 어떤 것이 있나요?

#### Absorbent pads and pants

#### 기저귀 및 팬티형 기저귀

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.

기저귀와 팬티형 기저귀는 크기와 소변 흡수량에 따라 종류가 다양합니다. 한 번만 사용하고 버리는 일회용 기저귀도 있습니다. 세탁해서 여러 번 다시 사용할 수 있는 기저귀와 팬티형 기저귀도 있습니다. 기저귀가 미끄러지지 않게 해주는 특별한 그물 바지/망 바지도 있습니다. <접착> 띠가 있어서 바지에 부착하여 제 자리에 고정시킬 수 있는 기저귀도 있습니다.

#### Absorbent bed sheets and chair covers

#### 흡수 기능이 있는 위생 매트 및 의자 덮개

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.

이 용품은 피부에 가장 가까운 제일 위 층은 소변을 통과시키지만 그 아래 층이 소변을 흡수하여 마른 상태를 유지합니다. 피부가 직접 닿을 때 가장 효과가 좋으므로 일회용 기저귀와 동시에 사용하지 않습니다.

#### Penile sheaths / external catheters

#### 소변 받이 / 외부 도뇨관

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.

소변 받이는 실리콘으로 만들어 지고 대부분 접착력이 있으며 라텍스 성분이 없는 접착제가 안쪽에 발라져 있어서 음경에 부착됩니다. 소변 받이의 열린 끝부분이 다리 소변 주머니에 연결되어 소변이 흘러 들어갑니다.





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.

거동이 가능한 남성의 경우 다리의 소변 주머니를 옷 아래에 감춰서 사용할 수 있습니다. 2리터 용량의 소변 주머니에 소변 받이를 연결하여 밤 시간 동안 사용할 수 있습니다. 실리콘이 투명해서 피부에 반응이 일어나는 경우 바로 알아챌 수 있습니다. 소변 받이에 연결되는 소변 주머니는 항상 직경이 넓은 관을 사용하여 주머니로 흘러 들어가는 소변이 역류하여 소변 받이가 헐거워지는 일이 없도록 해야 합니다. 다리에 차는 주머니는 주머니에 딸려오는 띠를 이용하여 허벅지나 종아리에 단단히 고정시켜 주고 너무 무거워져서 소변 받이를 당겨 빼기 전에 비워주어야 합니다.

### 기타 배변 보조용품

침대를 벗어날 수 없는 경우 요강 및 소변기 (남성용 및 여성용) 를 사용할 수 있습니다. 화장실에 걸어갈 수 없는 경우 밤 동안 침대 옆에 간이 변기를 놓아 두면 도움이 될 수 있습니다. 낮은 변기에 앉는 것이 어려운 경우 변기 의자를 높이거나 변기 위에 겹쳐서 쓸 수 있는 간이 변기를 사용하면 도움이 될 수 있습니다.

### 배변 보조용품을 고를 때 고려할 점은 무엇인가요?

효과가 있고 편안하며 정상적인 생활을 하도록 도움을 주는 용품이 가장 좋은 용품입니다. 배변 보조용품을 고를 때 고려할 점은 다음과 같습니다:

#### 1. 어떤 유형의 장 또는 방광 조절 문제가 있는지

어떤 용품을 선택해야 하는지는 항상 어떤 도움이 필요한지에 달려있습니다. 본인의 소변량만큼 흡수할 수 있는 기저귀를 선택하고 젖으면 바로 갈아야 합니다. 이렇게 하는 것이 큰 기저귀를 오랜 시간 착용하는 것 보다 더 좋고 비용이 적게 듭니다. 소변이나 대변으로 축축해진 기저귀를 차고 있으면 피부에 발진이 일어나거나 방광염에 걸릴 수 있습니다. 또한, 기저귀가 젖거나 더럽혀지면 바로 기저귀를 갈고 새로운 기저귀를 사용하기 전에 피부를 물로 씻고 말리면 냄새를 줄일 수 있습니다. 밝은 색 옷을 입으면 밖으로 비쳐 보일 수 있으므로 색깔 있는 비닐로 표면이 마무리 되지 않은 기저귀를 선택하고 움직일 때 소리가 나지 않는 기저귀를 선택하세요.

#### 2. 개인의 생활 양식

용품을 고를 때 본인의 직장, 가정, 사회 생활 또한 고려해야 합니다. 운동할 때나 장거리 여행할 때 사용할 특별한 용품에 대해 실금전문 조언인의 조언을 얻을 수 있습니다.





### 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. 거동성

다양한 용품이 있으므로 본인의 습관과 능력을 고려하여 자신의 문제에 가장 적합한 용품을 골라야 합니다. 예를 들어 화장실에 쉽게 갈 수 있는지 또는 쉽게 기저귀를 갈 수 있는지를 고려하면 본인에게 적합한 용품을 선택하는 데 도움이 됩니다. 여러 유형의 용품이 있으므로 그 중에 자신에게 적합한 것이 있을 것입니다.

### 4. 용품 공급처

슈퍼마켓 및 약국에서 살 수 있는 배변 보조 용품도 있고 전문 의료 용품 공급업체에서 더 구하기 쉬운 것도 있습니다. 적절한 곳을 선택하는 데 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다. **National Continence Helpline (무료 전화 1800 33 00 66 번)** 에 연락하시면 조언을 얻거나 가까운 곳의 실금전문 조언인을 소개받을 수 있습니다.

### 5. 폐기

대부분의 일회용 용품은 일반 가정 쓰레기로 폐기할 수 있습니다. 배변 보조 용품은 절대 변기에 흘려보내서는 안 됩니다.

### 6. 세탁 방법

재사용이 가능한 용품의 경우 구매 시 포장에 세탁 방법이 적혀있습니다. 세탁기와 건조기 또는 쉽게 접근할 수 있는 야외 빨랫줄이 없는 경우 재사용이 가능한 용품을 사지 마세요. 흡수성 때문에 일반 속옷 및 시트보다 마르는 데 시간이 더 오래 걸리므로 먼저 견본을 신청해서 사용해 보세요.

### 배변 보조 용품 비용은 누가 지불하나요?

배변 보조 용품은 비용이 많이 들 수 있고 대부분의 경우 본인이 지불해야 합니다.

영구 중증 배변 조절 장애를 앓고 있고 기타 자격 요건을 갖춘 경우 전국 배변조절지원지불제도 (**National Continence Aids Payment Scheme**) 를 통해 배변 보조 용품 비용의 일부를 보조 받을 수 있습니다.

Department of Veterans' Affairs에서도 재활용품프로그램 (**Rehabilitation Appliances Program**) 을 운영하므로 골드 카드 또는 자격 요건이 되는 화이트 카드를 소유하고 있는 경우 도움을 받을 수 있습니다.







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.

또한 배변 조절 장애 환자 지원 서비스를 제공하는 주 및 준주 정부도 있으며 서비스에는 배변 보조 용품 제공이 포함됩니다. 이 서비스는 주마다 다르고 고객 평가, 교육, 지원이 포함될 수 있습니다.

이런 서비스를 이용하려면 대부분의 경우 의사, 실금 전문 간호인과 같은 의료 전문인의 도움을 받아야 합니다.

National Continence Helpline에 연락하시면 어떤 배변 조절 지원 서비스를 받을 수 있는지 도움말을 들을 수 있습니다.

**도움을 요청하세요**

National Continence Helpline 1800 33 00 66번\* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8 시부터 오후 8 시까지) 으로 전화하시면 자금을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) 또는 [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)를 방문하십시오.

\* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

