



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.

Тројца од четворица луѓе што имаат проблеми со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево може да бидат излекувани или да им се помогне подобро да се справуваат со својот проблем.

## ШТО СЕ ТОА ПРОИЗВОДИ ШТО ПОМАГААТ ПРИ ПРОБЛЕМИ СО КОНТРОЛИРАЊЕТО НА ВРШЕЊЕТО НУЖДА?

Производите што помагаат при проблеми со контролирањето на вршењето нужда се користат заради полесно справување со знаците на слабо контролирање на мочниот меур и на дебелото црево. Тие може да се користат краткорочно за да ви помогнат додека се лекувате, или долгорочно, ако слабото контролирање на мочниот меур и на дебелото црево не може да се излекува.

Советниците за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда ги познаваат многубројните и разновидни производи што помагаат полесно да се справите со проблемите со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево. Тие можат да ви помогнат да одберете производ што ќе ви пружи заштита и сигурност во вашиот секојдневен живот.

Вашиот лекар или советник за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда може да ја испита причината за вашиот проблем и да ви понуди некое лекување. Ако не правите ништо и само користите влошки или други слични производи без да се обидете да се лекувате, вашиот проблем може да се влоши.

## КАКВИ ТИПОВИ НА ПРОИЗВОДИ ШТО ПОМАГААТ ПРИ ПРОБЛЕМИ СО КОНТРОЛИРАЊЕТО НА ВРШЕЊЕТО НУЖДА ПОСТОЈАТ?

### Впивателни влошки и гаќи

Влошките и гаќите се произведуваат во различни големини и со различна впивателна моќ. Некои влошки се наменети само за едно користење, а потоа се фрлаат. Некои други влошки и гаќи може да се перат и да се користат многу пати. Може да набавите специјални гаќи од мрежа што ќе го спречат лизгањето на влошките. Некои влошки имаат „самолепливи“ ленти што се лепат за гаќите за да не се поместува влошката.

### Впивателни креветски чаршафи и навлаки за столови

Горниот слој на овие производи, оној што најблиску допира до кожата, ја пропушта мочката, но останува сув, додека подолните слоеви ја впираат мочката. Нивната намена не е да се користат истовремено со влошките за еднократна употреба, затоа што најдобро функционираат кога кожата е во директен допир со чаршафот.

### Навлаки за penisот / надворешни катетри

Навлаките за penisот се изработени од силикон и најчесто се самолепливи и однаatre обложени со лепак кој не е направен од латекс и кој се прилепува за penisот. Другиот крај на навлаката е отворен и поврзан со кесе што се прицврстува на ногата и во кое може да се собира мочката.





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.

Ако човекот е подвижен, може да користи кесе што се прицврстува на ногата под алиштата. Навлакмата може да се поврзе со дволитарско кесе каде што ќе се собира мочката во текот на ноќта. Просирниот силикон овозможува да се види ако настанат некои реакции на кожата веднаш штом тие ќе се јават. Кесињата што се поврзуваат со навлакмата секогаш треба да имаат широка цевка за да се овозможи мочката да истекува во кесето без да се прелева назад во навлакмата, зашто тоа може да ја разлабави навлакмата. Кесињата што се носат на ногата треба да бидат цврсто прикачени за бутот или за долниот дел од ногата со помош на лентите што доаѓаат заедно со кесето, и да се празнат пред да станат толку тешки што ќе ја повлечат навлакмата.

#### Други производи што помагаат при вршењето нужда

Ако сте неподвижни и постојано во кревет, може да се користат лопатки и садови за мочање (има тип за мажи и тип за жени). Подвижен клозет поставен покрај креветот во текот на ноќта може да ви помогне ако не можете да одите до клозетот. Подигнатите седишта за клозетска школка и столовите што се поставуваат над клозетската школка исто така може да ви помогнат ако имате проблем да седнете на ниска клозетска школка.

### ЗА ШТО ТРЕБА ДА РАЗМИСЛИТЕ КОГА ОДБИРАТЕ ПРОИЗВОД КОЈ ПОМАГА ПРИ ПРОБЛЕМИ СО КОНТРОЛИРАЊЕТО НА ВРШЕЊЕТО НУЖДА?

Најдобриот производ е оној кој функционира добро, удобен е и ви помага да живеете нормален живот. Кога одбирате таков производ, треба да размислите за следните работи:

#### 1. Вашиот личен проблем со контролирањето на дебелото црево или на мочниот меур

Каков производ ќе одберете ќе зависи од вашите потреби за контролирање во даден период. Одберете влошка што ќе задржува толку мочка колку што би можеле да испуштите, и сменете веднаш кога ќе се навлажни. Тоа е подобро за вас и поевтино отколку да држите со часови една голема влошка. Ако носите влошки што се навлажнети од мочка или од измет, тоа може да предизвика осип на кожата или инфекции на мочниот меур. Исто така ќе нема и никаков мирис ако влошката ја менувате веднаш штом ќе се навлажни или ќе се извалка, а кожата ја исплакнете и исушите пред да ставите нова влошка. Одберете влошка што нема обоена најлонска обвивка која може да се просира преку светли алишта или да шушка кога се движите.

#### 2. Вашиот личен начин на живот

Кога ќе го одбирате производот, исто така треба да се раководите и од вашите лични потреби на работа, дома и во вашиот општествен живот. Советниците за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда може да ви помогнат и да ве посветуваат за специјални производи што ќе ги користите кога се занимавате со спорт или кога патувате на долги растојанија.





### 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. Вашата подвижност

Широкиот избор производи значи дека треба да размислите за вашите навики и способност за да го одберете производот што е најдобар за вашиот проблем. За да го одберете вистинскиот производ за вас, треба да се раководите од работи како што се колку лесно можете да стигнете до клозетот, или колку лесно можете да ги менувате влошките. Има многу видови на производи, и еден од нив ќе биде токму вистинскиот за вас.

### 4. Набавка на производите

Некои производи што помагаат при проблеми со контролирањето на вршењето нужда може да се купат во самопослугите и аптеките, додека други полесно може да се купат од специјализираните продавници за медицинска опрема. Може ќе ви треба помош од стручњак за да го одберете вистинскиот производ за вас. Јавете се на **Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (National Continence Helpline) (Бесплатен телефон 1800 33 00 66)**, а тие ќе ви дадат совет или пак може да ве поврзат со советник во вашето подрачје за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

### 5. Фрлање

Повеќето производи што се за еднократна употреба може да се фрлат во обичното домашно ѓубре. Производите што помагаат при проблеми со контролирањето на вршењето нужда НИКОГАШ немојте да ги фрлате во клозетската школка.

### 6. Упатства за перење

Производите што се користат повеќе пати треба на опаковката во која ќе ги купите да содржат упатства како да се перат. Немојте да купувате производи за повеќекратна употреба ако немате машина за перење алишта и за сушење алишта, или пак надворешна жица за пружање алишта што лесно можете да ја дофатите. Поради нивното својство да впиваат течности, на овие производи им треба подолго време за да се исушат отколку на обичните алишта и долна облека, па затоа прво побарајте едно парче за да го испробате.

## КОЈ ПЛАЌА ЗА ПРОИЗВОДИТЕ ШТО ПОМАГААТ ПРИ ПРОБЛЕМИ СО КОНТРОЛИРАЊЕТО НА ВРШЕЊЕТО НУЖДА?

Овие производи може да бидат скапи, а во повеќето случаи сами ќе треба да ги платите.

Ако имате трајни и тешки проблеми со контролирањето на вршењето нужда, а ги задоволувате и другите услови, националната Програма за исплати за помагала при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Continence Aids Payment Scheme – CAPS) може да ви помогне да покриете дел од трошоците за овие производи.

Одделот за ветерански работи (Department of Veterans' Affairs) исто така раководи со Програма за помагала за повторно оспособување (Rehabilitation Appliances Program - RAP) до која можете да добиете пристап ако имате Златна картичка (Gold Card) или Бела картичка (White Card) што ги задоволува условите.





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.

Исто така и владите на некои од државите и териториите нудат услуги за поддршка на луѓето што се засегнати од проблеми со контролирањето на вршењето нужда, вклучувајќи и обезбедување на производи што помагаат при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Тие услуги се разликуваат во зависност од државата, а може да опфаќаат оценување на клиентот, подучување и поддршка.

Во повеќето случаи ќе треба да побарате помош од професионален здравствен работник, на пример, од вашиот лекар или од медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда, за да можете да добиете пристап до тие услуги.

Ако се јавите на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (National Continence Helpline), може да добиете совет во врска со таквите услуги што можете да ги добиете.

## ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66\* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговорот на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по нужда. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) или на [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.