



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

فرآورده های کنترل ادرار و مدفوع می توانند در اداره مشکلات مثانه (ادرار) و روده (مدفوع) کمک نمایند.

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.

فرآورده های کنترل ادرار و مدفوع چه هستند؟

فرآورده های کنترل ادرار و مدفوع برای اداره علائم ضعف کنترل مثانه و روده استفاده می شوند. از آنها می توان بصورت کوتاه مدت جهت کمک به شما طی دوران درمان، یا در دراز مدت در صورتی که ضعف کنترل ادرار و مدفوع شما قابل درمان نباشد، استفاده نمود.

مشاورین کنترل ادرار و مدفوع از تنوع وسیع فرآورده هایی که می توانند برای اداره مشکلات کنترل ادرار و مدفوع کمک نمایند، آگاه هستند. آنها می توانند به شما در انتخاب فرآورده ای که می تواند بهترین حفاظت و اطمینان را در زندگی روزمره به شما می دهد، کمک نمایند.

پزشک یا مشاور کنترل ادرار و مدفوع می تواند به دنبال علت مشکل شما بگردد و به شما درمان هایی را پیشنهاد نماید. اگر کاری انجام ندهید و بدون درمان، تنها از پوشک یا سایر فرآورده های کنترل ادرار استفاده کنید، مشکل شما ممکن است بدتر شود.

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.

فرآورده های کنترل ادرار و مدفوع چند نوع هستند؟

پوشک ها و شلوار های جاذب

پوشک ها و شلوار ها در اندازه ها و گنجایش های متفاوتی از لحاظ میزان ادرار قابل جذب می باشند. برخی از این پوشک ها یک بار مصرف هستند و پس از مصرف دور انداخته می شوند. سایر پوشک ها و شلوار ها را می توان شسته و بارها مورد استفاده قرار داد. شما می توانید از شلوار های مشبک/ توری مخصوص که مانع از جابجایی پوشک می شوند، استفاده کنید. برخی از پوشک ها دارای نوارهای "چسبنده" هستند که به شلوار می چسبند و پوشک را در محل ثابت نگه می دارد.

ملافه ها و صندلی پوش های جاذب

در این فرآورده ها، لایه فوقانی که به پوست بدن نزدیکتر است اجازه می دهد ادرار عبور نماید ولی خشک می ماند، در حالیکه لایه های زیرین ادرار را در خود جمع می کند. این فرآورده ها طوری طراحی نشده اند که همزمان با پوشک های یک بار مصرف مورد استفاده قرار گیرند، چرا که وقتی کارایی بهتر دارند که پوست بدن با آنها تماس مستقیم داشته باشد.

آلت پوش ها / لوله های خارجی

آلت پوش ها از جنس سیلیکون بوده و اکثراً چسبنده هستند و آستری از چسب غیرلاستیکی دارند که به آلت مردانه می چسبند. سر دیگر آلت پوش که باز است به یک کیسه متصل است که به پا وصل می شود و ادرار در آن جمع می گردد.





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.

اگر مرد متحرک باشد، می توان از کیسه متصل به پا که در زیر لباس پنهان می باشد، استفاده کرد. شب ها آلت پوش را می توان به یک کیسه دو لیتری وصل کرد تا ادرار در آن جمع شود. واکنش و حساسیت پوست به محض پیدایش، از درون سیلیکون شفاف قابل مشاهده می باشد. کیسه هایی که به آلت پوش وصل می شوند باید لوله هایی با قطر زیاد داشته باشند تا ادرار بدون مانع وارد کیسه شده و پس نزنند و موجب شل شدن آلت پوش نشود. کیسه های تسمه داری که به پا متصل می شوند، باید محکم به ران یا ساق پا وصل شوند و پیش از اینکه زیادی سنگین شده و آلت پوش را از جا بکنند آنها را تخلیه نمود.

### سایر فرآورده های کمک به توالیت کردن

لگن های ادرار و ظروف ادرار (انواع مردانه و زنانه) را می توان در صورتی که بستری باشید به کار برید. صندلی توالیت های سیار که شب ها کنار تخت گذاشته می شوند، در صورتی که نتوانید به توالیت بروید، می توانند کمک باشند. در صورتی که برای نشستن بر روی توالیت های کوتاه مشکل داشته باشید، نشیمنگاه توالیت مرتفع و یا صندلی هایی که بتوان آنها را روی توالیت قرار داد نیز می توانند کمک کنند.

### هنگام انتخاب یک فرآورده کنترل ادرار یا مدفوع باید به چه فکر کنید؟

بهترین فرآورده آن است که خوب کار کند، راحت باشد و به شما کمک کند یک زندگی عادی داشته باشید. هنگام انتخاب یک فرآورده کنترل ادرار، شما باید به موارد زیر فکر کنید:

#### 1. مشکل خاص کنترل مثانه و روده خود

انتخاب فرآورده مناسب شما، همیشه بستگی به نیازهای کنترل شما در آن زمان خاص دارد. پوشکی را انتخاب کنید که مقدار ادراری که ممکن است بکنید را نگه دارد و به محض اینکه خیس شد، آن را عوض کنید. این برای شما بهتر و ارزان تر از آن است که یک پوشک بزرگ بخرید و ساعت ها از آن استفاده نمائید. پوشیدن پوشک خیس و کثیف شده از ادرار و مدفوع می تواند باعث بروز سرخی و خارش پوست یا عفونت مثانه شود. علاوه بر این، اگر پوشک زود به زود پس از خیس یا کثیف شدن تعویض شود از بوی آن هم کم می شود و می توان بدن را قبل از استفاده از پوشک بعدی آب کشید و خشک کرد. از پوشکی استفاده کنید که پوشش پلاستیکی رنگین نداشته باشد که از زیر لباس های روشن دیده شود یا هنگام حرکت شما ایجاد صدا نماید.

#### 2. شیوه زندگی شخصی شما

نیازهای شخصی برای کار، خانه و زندگی اجتماعی شما نیز باید راهنمای شما برای انتخاب فرآورده ها باشد. مشاور کنترل ادرار یا مدفوع می تواند در مورد فرآورده های خاص به شما توصیه هایی بنماید تا آنها را در هنگام ورزش و یا مسافرت های طولانی مورد استفاده قرار دهید.





### 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. تحرک شما

تنوع وسیع فرآورده ها بدن معنی است که باید درباره عادات و توانائی های خود برای انتخاب بهترین فرآورده برای مشکلاتان فکر کنید. مواردی از قبیل اینکه با چه سهولتی می توانید به توالت بروید یا به چه آسانی می توانید پوشک خود را عوض کنید، می توانند راهنمایی در مورد انتخاب فرآورده برایتان باشد. فرآورده های بسیار متنوعی وجود دارد، و یکی ممکن است برای شما مناسب باشد.

### 4. عرضه فرآورده

برخی از فرآورده های کنترل ادرار و مدفوع را می توان از سوپرمارکت ها و داروخانه ها خریداری نمود، در حالیکه سایر فرآورده ها را می توان آسان تر از عرضه کنندگان فرآورده های تخصصی پزشکی خرید. ممکن است برای انتخاب فرآورده مناسب به کمک تخصصی نیاز داشته باشید. با خط کمک رسانی سراسری برای کنترل ادرار National Continence Helpline (شماره رایگان 1800 33 00 66) تماس بگیرید تا شما را راهنمایی نمایند یا تماس شما را با مشاور کنترل ادرار در محلتان برقرار سازند.

### 5. دور ریختن

اغلب فرآورده های یک بار مصرف را می توان در ظروف آشغال معمولی خانه ها دور ریخت. فرآورده های کنترل ادرار یا مدفوع را هرگز نباید در توالت انداخت و سیفون را کشید.

### 6. راهنمای شستشو

هنگام خرید فرآورده های قابل استفاده مجدد، باید روی بسته بندی دستورالعملی برای شستن داشته باشند. اگر ماشین لباسشویی و خشک کن یا رختآویز برای خشک کردن لباس در بیرون ساختمان ندارید، هرگز یک فرآورده قابل استفاده مجدد را نخرید. بواسطه جاذب بودن آنها، در قیاس با ملافه و لباس زیر خیلی دیر تر خشک می شوند، بنابراین نخست یک نمونه از آن را امتحان کنید.

### چه کسی هزینه فرآورده های کنترل ادرار و یا مدفوع را می پردازد؟

فرآورده های کنترل ادرار یا مدفوع می توانند پرهزینه باشند و در اکثر موارد خود شما باید بهای آن را بپردازید.

اگر عدم کنترل ادرار یا مدفوع شما دائم و حاد است و از سایر معیارهای استحقاق برخوردار باشید، National Continence Aids Payment Scheme (طرح سراسری کمک به پرداخت کنترل ادرار) می تواند در پرداخت بخشی از هزینه های فرآورده های کنترل ادرار به شما کمک نماید.

وزارت امور رزمندگان Department of Veterans' Affairs نیز برنامه وسایل توان بخشی Rehabilitation Appliances Program را اداره می کند که اگر دارنده کارت زرین Gold Card یا کارت سفید White Card (آهنائی که واجد شرایط باشند) باشید واجد شرایط استفاده از این برنامه خواهید بود.





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.

همچنین، برخی از دولت های ایالتی یا منطقه ای خدماتی را برای پشتیبانی از کسانی دارند که دچار عدم کنترل ادرار و یا مدفوع هستند و از جمله کمک هایی که می کنند ارائه فرآورده های کنترل ادرار و یا مدفوع است. این خدمات در هر ایالت و منطقه متفاوت است و ممکن است شامل ارزیابی مراجعین و آموزش و پشتیبانی شود.

در اکثر موارد شما باید از یک کارشناس بهداشت نظیر پزشک، یا پرستار کنترل ادرار خود برای دستیابی به این خدمات کمک بگیرید.

اگر شما با خط کمک رسانی سراسری برای کنترل ادرار National Continence Helpline تماس بگیرید، می توانید راجع به خدمات کنترل ادرار که می توانند در دسترس شما باشند راهنمایی دریافت کنید.

### کمک بجوید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66\* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران ذیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات
- مشاوره
- نشریات

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) بازدید کنید.

\* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

