



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

Trzy z czterech osób, które mają problemy kontrolowania pęcherza i jelit, mogą zostać wyleczone lub skorzystać z pomocy, by lepiej radzić sobie z tym problemem.

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.

CO TO SĄ PRODUKTY KONTROLOWANIA CZYNNOŚCI FIZJOLOGICZNYCH

Produkty kontrolowania czynności fizjologicznych stosowane są do radzenia sobie z symptomami słabej kontroli nad pęcherzem i jelitami. Mogą być one stosowane krótkoterminowo, by pomóc ci w czasie, kiedy jesteś poddawany leczeniu, lub długoterminowo, jeśli słabego kontrolowania pęcherza i jelit nie da się wyleczyć.

Doradcy w sprawach kontrolowania czynności fizjologicznych znają szeroki zakres produktów, które mogą ci pomóc radzić sobie z problemami kontrolowania pęcherza i jelit. Mogą ci pomóc wybrać produkt, który zapewni ci ochronę i doda pewności siebie w życiu codziennym.

Twój lekarz lub doradca w sprawach kontrolowania czynności fizjologicznych mogą poszukać przyczyny twojego problemu i zaoferować ci leczenie. Jeżeli nie będziesz robić nic, a jedynie używać pieluch lub innych produktów kontrolowania czynności fizjologicznych bez wypróbowania leczenia, twój problem może się pogorszyć.

JAKIE RODZAJE PRODUKTÓW KONTROLOWANIA CZYNNOŚCI FIZJOLOGICZNYCH SĄ DOSTĘPNE?

Wsiąkliwe pieluchy i majtki

Pieluchy i majtki występują w szerokim zakresie rozmiarów i stopnia pochłaniania moczu. Niektóre pieluchy są do jednorazowego użytku, po czym nadają się do wyrzucenia. Inne pieluchy i majtki można prać i używać wielokrotnie. Możesz dostać specjalne majtki siatkowe w celu zapobieżenia wyslizgnięciu się pieluchy. Niektóre pieluchy mają samoprzylepne paski, które przyklejają się do majtek w celu utrzymania się w miejscu.

Wsiąkliwe pokrowce na łóżka i krzesła

W przypadku tych produktów, górna warstwa, która znajduje się najbliżej skóry, przepuszcza mocz, ale zachowuje suchość, podczas, gdy dolna warstwa pochłania mocz. Produkty te nie są przeznaczone do równoczesnego stosowania z jednorazowymi pieluchami, ponieważ działają najlepiej, kiedy skóra jest w bezpośrednim kontakcie z pokrowcem.

Prąciowe pochewki / zewnętrzne katetery

Prąciowe pochewki wykonane są z silikonu i są zazwyczaj samoprzylepne i pokryte niegumowym klejem, który przylepia się do członka. Drugi, otwarty koniec pochewki połączony jest z mocowaną do nogi torebką, do której może spływać mocz.





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.

Jeżeli człowiek jest mobilny, mocowana do nogi torebka może być ukrywana pod jego ubraniem. Pochewka może być przymocowana do dwulitrowej torebki na użytek nocny. Podrażnienia skóry można zauważyć przez przezroczysty silikon natychmiast po ich wystąpieniu. Torebki, które podłącza się do pochewki, powinny mieć zawsze szerokiej średnicy rurki pozwalające, by mocz spływał do torby bez cofania się do pochewki, co mogłoby ją poluzować. Torebki noszone przy nodze powinny być dobrze przymocowane do uda lub łydki paskami, które dostarczane są wraz z torebką, oraz opróżniane zanim staną się wystarczająco ciężkie, by sięciągnąć pochewkę.

Inne produkty pomocne w wypróżnianiu

Baseny i kaczki (dla mężczyzn i dla kobiet) mogą być stosowane, jeżeli pozostajesz w łóżku. Przenośna toaleta umieszczana w nocy przy łóżku może być pomocna, jeżeli nie możesz chodzić do toalety. Podwyższone deski klozetowe i krzesła, które można umieścić nad sedesem, mogą ci również pomóc, jeśli masz trudności z siadaniem na niskim sedesie.

O CZYM NALEŻY POMYŚLEĆ PRZY WYBORZE PRODUKTU KONTROLOWANIA CZYNNOSCI FIZJOLOGICZNYCH?

Najlepszy produkt, to taki, który dobrze się spisuje, jest wygodny i pomaga ci prowadzić normalne życie. Przy wyborze produktu trzymania moczu lub stolca należy pomyśleć o takich rzeczach, jak:

1. Twój indywidualny problem z kontrolowaniem jelit lub pęcherza

Twój wybór produktu zależeć będzie od twoich własnych potrzeb w każdej sytuacji. Wybierz pieluchę, która utrzyma tyle moczu, ile go oddajesz i zmieniaj ją, jak tylko się zamoczy. Jest to lepsze i tańsze niż pozostawianie dużej pieluchy w miejscu przez wiele godzin. Noszenie mokrej pieluchy z moczem lub stolcem może spowodować wysypki lub zakażenie pęcherza. Ponadto może zostać ograniczony nieprzyjemny zapach, jeśli pieluchę zmieniać się będzie jak tylko się zamoczy lub pobrudzi, a skóra zostanie opłukana i wysuszona przed założeniem nowej pieluchy. Wybierz pieluchę, która nie ma kolorowej plastikowej powłoczki, którą widać przez jasne ubranie lub która szeleści przy poruszaniu się.

2. Twój osobisty styl życia

Osobiste potrzeby w pracy, domu i twoim życiu towarzyskim powinny również kierować twoim wyborem produktów. Doradcy w sprawach kontrolowania czynności fizjologicznych mogą służyć ci radą na temat specjalnych produktów do stosowania przy uprawianiu sportów lub odbywaniu podróży na długie odległości.





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. Twoja mobilność

Szeroki wachlarz produktów oznacza, że musisz pomyśleć o swoich zwyczajach i zdolnościach, żeby wybrać najlepszy dla ciebie produkt. Takie rzeczy jak stopień łatwości dotarcia do toalety lub łatwości zmieniania pieluch mogą pomóc ci w wyborze właściwego dla ciebie produktu. Jest wiele typów produktów, a jeden z nich będzie akurat dla ciebie.

4. Dostępność produktów

Niektóre produkty kontrolowania czynności fizjologicznych można nabyć w supermarketach i w aptekach, podczas, gdy inne można łatwiej kupować od wyspecjalizowanych dostawców medycznych. Możesz potrzebować pomocy specjalisty w wyborze odpowiedniego dla ciebie produktu. Zadzwoń do **Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (numer bezpłatny 1800 33 00 66)**, gdzie otrzymasz poradę lub zostaniesz skontaktowany z doradcą w sprawach kontrolowania czynności fizjologicznych w twojej okolicy.

5. Pozbywanie się

Większość jednorazowych produktów nadaje się do wyrzucenia zwyczajnie do śmieci. Produktów kontrolowania czynności fizjologicznych NIGDY nie wolno jest spuszczać w toalecie.

6. Wskazówki dotyczące prania

Produkty do wielokrotnego użytku powinny przy zakupie posiadać na opakowaniu instrukcje ich prania. Nie kupuj produktów do wielokrotnego użytku, jeżeli nie posiadasz pralki i suszarki, albo zewnętrznego wieszaka na bieliznę, który łatwo jest ci osiągnąć. Ze względu na ich wsiąkliwość, suszenie ich zajmuje więcej czasu niż suszenie normalnej bielizny osobistej i prześcieradeł, więc poproś najlepiej najpierw o próbkę w celu wypróbowania produktu.

KTO PŁACI ZA PRODUKTY KONTROLOWANIA CZYNNOŚCI FIZJOLOGICZNYCH?

Produkty kontrolowania czynności fizjologicznych mogą być drogie i w większości przypadków będziesz musiał sam za nie zapłacić.

Jeśli cierpisz na stałą i poważną niezdolność kontrolowania czynności fizjologicznych oraz spełniasz inne kryteria spełnienia warunków, wówczas krajowy Program Płatności za Pomoce Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (Continence Aids Payment Scheme) może pomóc ci w pokryciu niektórych kosztów produktów kontrolowania czynności fizjologicznych.

Departament ds. Kombatantów (Department of Veterans' Affairs) również prowadzi Program Urządzeń Rehabilitacyjnych (Rehabilitation Appliances Program), z którego możesz skorzystać, jeżeli jesteś posiadaczem Gold Card lub White Card spełniającej warunki.





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.

Również niektóre rządy stanowe i terytorialne zapewniają usługi pomocy ludziom mającym trudności z kontrolowaniem czynności fizjologicznych, włącznie z zapewnianiem produktów kontrolowania czynności fizjologicznych. Usługi te różnią się między stanami i mogą obejmować ocenę klienta, edukację i wsparcie.

W większości przypadków będziesz musiał szukać pomocy ze strony pracowników służby zdrowia, takich jak lekarz lub pielęgniarka wyspecjalizowana w zagadnieniach trzymania moczu, by móc uzyskać dostęp do tych usług.

Jeśli zadzwonisz do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych, będziesz mógł otrzymać poradę na temat dostępnych dla ciebie usług dotyczących kontrolowania czynności fizjologicznych.

SZUKAJ POMOCY

Dostępne są wykwalifikowane pielęgniarki, kiedy zadzwonisz do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych pod numer 1800 33 00 66* (od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00 Australian Eastern Standard Time) bezpłatnie:

- Informacja;
- Porada; i
- Ulotki.

Jeżeli masz trudności z mówieniem lub rozumieniem w języku angielskim, możesz zwrócić się o pomoc do telefonicznej służby tłumaczy dzwoniąc pod numer 13 14 50. Telefon zostanie odebrany w języku angielskim, więc prosimy podać język, w którym rozmawiasz i nie odkładać słuchawki. Zostaniesz połączony z tłumaczem ustnym, który rozmawia w twoim języku. Powiedz tłumaczowi, że chcesz zadzwonić do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (National Continence Helpline) pod numer 1800 33 00 66. Zaczekaj przy telefonie na połączenie, a tłumacz pomoże ci porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Wszystkie rozmowy są poufne.

Odwiedź stronę bladderbowel.gov.au lub continence.org.au/other-languages

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po stosowanych stawkach.

