



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

Три од четири особе које имају проблема са контролисањем бешике и црева могу да се излече или да добију помоћ да боље контролишу свој проблем.

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.

ШТА СУ ТО ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ?

Помагала за инконтиненцију се користе да се савладају симптоми слабог контролисања бешике и црева. Она могу да се користе краткорочно да вам помогну док се лечите или дугорочно ако се слабо контролисање бешике и црева не може излечити.

Саветници за инконтиненцију су упознати са широким избором помагала која могу да помогну да се савладају проблеми слабог контролисање бешике и црева. Они могу да вам помогну да изаберете помагало које ће вам пружити заштиту и самопоуздање у свакодневном животу.

Ваш лекар или саветник за инконтиненцију може да испита узрок вашег проблема и да вам понуди неку врсту третмана. Ако ништа не предузмете и само користите улошке или друга помагала за инконтиненцију, а не покушате неку врсту лечења, ваш проблем може да се погорша.

КОЈЕ ВРСТЕ ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ ПОСТОЈЕ?

Упијајући улошци и гаћице

Улошци и гаћице се производе у разним величинама и по томе колико мокраће могу да упију. Неки улошци су намењени само за једнократну употребу, после чега се избацују. Неки други улошци и гаћице могу да се перу и користе више пута. Постоје и специјалне мрежасте гаћице које спречавају улошке да исклизну. Неки улошци имају и 'лепљиве' траке које се лепе за гаћице да се уложак не би померао.

Непромочиве навлаке за кревете и столице

Код ових помагала, горњи слој који је најближи кожи пропушта мокраћу, али остаје сув, док доњи слој упија мокраћу. Нису намењени да се користе истовремено са улошцима за једнократну употребу, јер најбоље делују када је кожа у директном додиру са навлаком.

Навлаке за пенис / спољни катетри

Навлаке за пенис се праве од силикона и углавном су самолепљиве и обложене са слојем лепка који не садржи латекс и који пријања уз пенис. Други, отворени крај навлаке се спаја са урин кесом уз ногу у коју мокраћа може да истиче.





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 је мушкарац мобилан, може да се користи урин кеса која се веже уз ногу и која је скривена испод одеће. Навлака може да се споји са урин кесом од два литра за ноћно мокрење. Реакције коже могу да се виде кроз провидни силикон чим се појаве. Урин кесе које се спајају са навлаком треба увек да имају широке цеви које пропуштају мокраћу у кесу и спречавају враћање мокраће у навлаку, што би могло да откачи навлаку. Урин кесе које се носе уз ногу треба чврсто да се вежу за бутину или потколеницу са каишевима на урин кеси и да се празне пре него што се превише напуне и откаче од навлаке.

Друга тоалетна помагала

Ноћни судови и уринари (за мушкарце и жене) могу да се користе ако не можете да устанете из кревета. Тоалетне столице које се држе поред кревета ноћу могу да помогну ако не можете да одете до тоалета. Подигнута седишта за тоалет и столице које се постављају преко тоалета могу такође да буду од помоћи ако имате проблема да седите на ниским тоалетима.

ШТА ТРЕБА ДА УЗМЕТЕ У ОБЗИР КАДА БИРАТЕ ПОМАГАЛО ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ?

Најбоље помагало је помагало које добро функционише, које је удобно и које ће вам помоћи да водите нормалан живот. Када бирате помагало за инконтиненцију, требало би да размислите о следећим стварима:

1. Ваш лични проблем са контролисањем црева и бешике

Ваш избор помагала ће зависити од ваше личне потребе што се тиче контроле црева или бешике у свакој прилици. Изаберите уложак који може да држи исту количину мокраће коју можете да излучите и замените га чим постане мокар. То је боље и јефтиније него да држите велики уложак више сати. Ношење уложака који су влажни од мокраће или столице могу да изазову осип коже или инфекције бешике. Мирис се такође може смањити ако се уложак промени чим се овлажи мокраћом или столицом и ако се кожа опере и обрише пре него што се стави нови уложак. Изаберите уложак који нема обојени пластични омотач који може да се види када се носи одећа светле боје или уложак који не шушти када се крећете.

2. Ваш животни стил

Личне потребе које се тичу посла, куће и вашег друштвеног живота требало би такође да утичу на ваш избор помагала. Саветници за инконтиненцију могу да вам помогну тако што ће вам дати савет о специјалним помагалима која треба да користите када се бавите спортом или ако идете на дуга путовања.





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. Ваша покретљивост

Велики избор помагала значи да треба да размислите о својим навикама и способностима како бисте могли да изаберете најбољи производ за ваш проблем. Одређене ствари, као на пример, да ли можете лако да дођете до тоалета или да ли можете лако да мењате улошке могу да вам помогну да изаберете помагало које вам одговара. Постоје многе врсте помагала, а једна од њих ће вам потпуно одговарати.

4. Набавка помагала

Нека помагала за инконтиненцију се могу купити у самопослугама и апотекама, док је друге лакше купити од специјализованих снабдевача медицинских средстава. Можда ће вам бити потребна стручна помоћ да изаберете помагало које вама одговара. Контактирајте **National Continence Helpline (бесплатан позив 1800 33 00 66)** и они ће вам дати савет или вас повезати са саветником за инконтиненцију у вашем крају.

5. Одстрањивање помагала

Већина помагала за једнократну употребу могу да се избаци са нормалним кућним отпадом. Помагала за инконтиненцију НЕ СМЕЈУ ни у ком случају да се бацају у тоалет.

6. Упутства за прање

Помагала за вишекратну употребу треба да садрже упутства на паковању како да се перу. Не купујте помагала за вишекратну употребу ако немате машину за прање или сушење веша, или ако напољу немате канап за сушење веша који можете лако да дохватите. Због њихове моћи упијања, треба им дуже времена да се осуше него доњи веш или чаршави, према томе тражите узорак да прво пробате.

КО ПЛАЋА ЗА ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ?

Помагала за инконтиненцију могу да буду скупа и у већини случајева ви ћете сами морати да платите за њих.

Ако имате трајну и тешку инконтиненцију, и ако испуњавате све критеријуме за стицање права, преко националног Програма плаћања за помагала за инконтиненцију (Continence Aids Payment Scheme) можете да добијете помоћ која ће вам омогућити да покријете неке трошкове помагала за инконтиненцију.

Министарство за борачка питања (Department of Veterans' Affairs) такође управља програмом који се зове Rehabilitation Appliances Program којем можете да приступите ако сте носилац Златне картице или одговарајуће Беле картице.



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.

Неке државне и територијалне владе такође пружају услуге како би помогле особама које пате од инконтиненције, укључујући и снабдевање помагала за инконтиненцију. Ове услуге варирају од државе до државе и могу да обухвате процену стања странке, образовање и подршку.

У већини случајева мораћете да тражите помоћ од здравственог радника, као што је ваш лекар или медицинска сестра за инконтиненцију да бисте могли да добијете те услуге.

Ако контактирате National Continence Helpline, моћи ћете да добијете информације о услугама у вези инконтиненције које вам можда стоје на располагању.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације;
- савете; и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводилачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.