



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.

Tres de cada cuatro personas con incontinencia urinaria o intestinal pueden sanar o recibir ayuda para sobrellevar mejor su dolencia.

### ¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS PARA LA INCONTINENCIA?

Los productos para la incontinencia se utilizan con el fin de controlar los síntomas de la incontinencia urinaria e intestinal. Puede usarlos en forma transitoria para ayudarlo durante un tratamiento, o bien indefinidamente si su incontinencia es incurable.

Los especialistas en incontinencia conocen la amplia gama de productos que ayudan a controlar la incontinencia urinaria o intestinal, y pueden guiarlo a elegir un artículo que le brinde protección y comodidad en su vida diaria.

Su doctor o especialista en incontinencia tratará de determinar la causa de su dolencia y le propondrá un tratamiento. Si usted solamente se limita a utilizar toallas absorbentes u otros productos para la incontinencia sin intentar un tratamiento, es posible que su condición empeore.

### ¿CUÁLES SON LOS DIVERSOS TIPOS DE PRODUCTOS PARA LA INCONTINENCIA?

#### Toallas y pantalones absorbentes

Las toallas y pantalones absorbentes vienen en varios tamaños y capacidades de absorción de orina. Algunas toallas se usan una sola vez y luego se desechan. Otros tipos de toallas y pantalones se pueden lavar y volver a usar muchas veces. Existe un tipo de pantalones con mallas que hacen que no se corra la toalla absorbente. Algunas toallas llevan cintas adhesivas que se pegan a los pantalones y así la toalla no se sale de su sitio.

#### Fundas de asientos y sábanas absorbentes

En estos productos, la capa superior que se encuentra más cercana a la piel se mantiene seca mientras permite que la orina traspase a las capas interiores, donde será absorbida. No son para usarlos junto con toallas absorbentes, ya que funcionan mejor cuando la piel está en contacto directo con la sábana.

#### Dispositivos de catéter tipo condón

Los dispositivos de catéter tipo condón son hechos de silicona, por lo general son autoadhesivos y están revestidos de un pegamento sin látex que se adhiere al pene. El lado abierto del dispositivo va unido a una bolsa para la pierna en la que la orina es depositada.





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.

Si el paciente tiene movilidad, se puede instalar una bolsa en la pierna que se oculta bajo la ropa. La funda puede ir unida a una bolsa de dos litros para el drenaje de la noche a la mañana. De presentarse reacciones en la piel, éstas podrán verse inmediatamente a través de la silicona transparente. Las bolsas que se conectan a la funda siempre deben tener un tubo de diámetro interior ancho para que la orina fluya a la bolsa y no ocurra el reflujo de vuelta a la funda; de suceder así ésta podría soltarse. La bolsa sujeta a la pierna tiene que ir firmemente amarrada al muslo o pantorrilla con las correas que vienen con la bolsa. Esta debe ser vaciada antes que lleve demasiado peso, ya que ello podría hacer que se suelte de la funda.

### Otros productos de ayuda

Si está confinado a la cama, puede usar bacines y uriniales (para hombres y para mujeres). Para aquellas personas que no pueden desplazarse hasta el baño, en la noche también se puede instalar una silla con inodoro junto a la cama. Existen asientos elevados y sillas que pueden instalarse sobre el inodoro, en caso de que la baja altura del mismo le dificulte su uso

### ¿QUÉ DEBE CONSIDERAR AL ELEGIR UN PRODUCTO PARA LA INCONTINENCIA?

El mejor producto es aquel que funciona bien, que es cómodo y le ayuda a llevar una vida normal. Al elegir un producto para la incontinencia considere lo siguiente:

#### 1. Su situación individual de incontinencia urinaria o intestinal

El producto que usted elija para controlar su incontinencia dependerá de sus necesidades en determinado momento. Elija una almohadilla o toalla absorbente que pueda retener todo lo que usted orine y cámbiela una vez que esté mojada. Esta es una mejor solución para usted y más económica que dejar instalada una toalla grande por muchas horas. Dejar junto a la piel almohadillas o toallas con orina o heces puede causar irritaciones en la piel o infecciones en la vejiga. Además se evitará el mal olor si se cambia la toalla apenas se moje o ensucie, y si se lava y seca la piel antes de colocar una nueva toalla absorbente. Busque toallas cuya funda no sea de colores o de plástico, para que no se trasluzca a través de la ropa ni suene al moverse.

#### 2. Su estilo de vida

Al elegir productos, usted también debe guiarse por sus necesidades personales en el trabajo, en el hogar y en su vida social. El especialista en incontinencia puede orientarle sobre artículos especiales para practicar deportes o viajes largos.





### 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. Su movilidad

Dada la gran variedad de productos disponibles, usted debe pensar en sus propios hábitos, gustos y predilecciones para elegir el artículo que se ajuste a sus circunstancias. Al tomar en cuenta cuán fácilmente llega al baño o se cambia de toallas, podrá elegir el producto adecuado para Ud. Hay tanta variedad de productos, que con seguridad encontrará el indicado.

### 4. El suministro de productos

Algunos productos para la incontinencia se pueden comprar en supermercados y farmacias, mientras que algunos los puede adquirir más fácilmente en distribuidores especializados en productos médicos. Quizá necesite que un especialista lo ayude a elegir el producto adecuado para usted. Llame al **servicio telefónico nacional sobre la incontinencia (llamada gratuita 1800 33 00 66)**, quienes lo aconsejarán o pondrán en contacto con un consultor sobre incontinencia en la zona en que vive.

### 5. La eliminación de productos usados

La mayoría de los productos desechables se pueden poner con la basura doméstica común. NUNCA deseche productos para la incontinencia en el inodoro o excusado.

### 6. Las pautas para el lavado

Los productos reutilizables, traen instrucciones sobre su lavado en el empaque o envoltorio. No compre productos reutilizables si no dispone de máquina lavadora y secadora de ropa, o bien de una línea de tendido exterior que le sea de fácil acceso. Estos productos, debido a lo absorbentes que son, demoran más en secarse que la ropa interior o sábanas corrientes, de modo que pida una muestra para ensayar.

---

### ¿QUIÉN PAGA EL COSTO DE LOS PRODUCTOS PARA LA INCONTINENCIA?

---

Los productos para la incontinencia pueden ser costosos y en la mayoría de los casos será usted quien los pague.

Si usted padece de incontinencia aguda permanente y cumple con otros requisitos, el programa nacional de ayuda financiera para la adquisición de productos de incontinencia (en inglés: Continence Aids Payment Scheme), puede contribuir con parte del costo de dichos productos

El Ministerio de Veteranos de Guerra también tiene bajo su cargo el programa de aparatos para la rehabilitación (en inglés: Rehabilitation Appliances Program), al cual usted puede tener acceso si posee una tarjeta dorada ([en inglés "Gold Card"] o la "tarjeta blanca" [en inglés "White Card"].





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.

Además algunos de los gobiernos estatales y territoriales brindan servicios de ayuda para personas que sufren de incontinencia, incluyendo el suministro de productos. Estos servicios no son los mismos en todos los estados de Australia y podrían incluir servicios de evaluación del cliente, educación y apoyo.

Para acceder a dichos servicios, en la mayoría de los casos el paciente tendrá que acudir a un profesional de la salud, ya sea su doctor o enfermera especializada en incontinencia.

Para obtener información sobre los servicios de ayuda para la incontinencia disponibles, llame al servicio telefónico nacional para la incontinencia.

---

### BUSQUE AYUDA

---

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66\* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) o [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.

