



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.

Tatlo sa apat na taong may problema sa pagkontrol ng bituka o pantog ay maaaring mapagaling o matulungan upang mapabuti ang pangangasiwa ng kanilang mga problema.

ANO ANG MGA PRODUKTO PARA SA PAGPIGIL NG PAG-IHI/PAGDUMI?

Ang produkto para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi ay ginagamit upang mapangasiwaan ang mga sintomas ng mahinang pagkontrol ng pantog at bituka. Ang mga ito ay maaaring gamitin sa panandaliang panahon para makatulong habang ikaw ay ginagamot o sa mahabang panahon kung hindi mapapagaling ang mahinang pagkontrol ng pantog at bituka.

Ang mga tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi ay maalam sa malawak na hanay ng mga produkto na maaaring makatulong sa pamamahala ng pagkontrol ng pantog o bituka. Maaari silang makatulong sa iyo sa pagpili ng produkto na makapagbibigay sa iyo ng proteksiyon at tiwala sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay.

Maaaring alamin ng iyong doktor o tagapayo ukol sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi ang sanhi ng iyong problema at mag-aalok sa iyo ang ilang mga paggagamot. Kapag ikaw ay walang ginawa at gumamit lamang ng mga pad o iba pang mga produkto para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi nang walang sinusubukang paggagamot, maaaring lumala ang iyong mga problema.

ANO ANG MGA URI NG MGA PRODUKTO PARA SA PAGPIGIL NG PAG-IHI/PAGDUMI ANG MAAARING MAKUHA?

Sumisipsip na mga pad at pantalon

Ang mga pad at pantalon ay maaaring makuha sa isang hanay ng mga sukat at kung gaano karaming ihi ang kanilang masisipsip. Ang ilang mga pad ay sinadya upang magamit nang isang beses lamang, at pagkatapos ay itatapon. Ang ibang mga pad at pantalon ay maaaring labhan at magamit nang maraming beses. Maaari kang makakuha ng mga espesyal na pantalon na may mesh/net na mapipigilan ang mga pad sa pagdulas. Ang ilang mga pad ay may dumidikit na strip sa pantalon upang mapanatili ang pad sa puwesto.

Sumisipsip na mga sapsin sa kama at mga pantakip sa upuan

Sa mga produktong ito, ang ibabaw na suson na pinakamalapit sa balat ang nagpapapasok ng ihi, ngunit nananatiling tuyong habang ang mas mababang suson ang sumisipsip sa ihi. Ang mga ito ay hindi dapat gamitin kasabay ng itinatapong mga pad, sa dahilang gumagana ang mga ito nang mas mahusay kapag ang balat ay may direktang kontak sa sapsin.

Mga 'penile sheath' o pantakip sa ari ng lalaki/ panlabas na mga kateter

Ang tinatawag na mga 'penile sheath' ay yari sa silikon at karamihan ay may sariling pandikit at may inilatag na "non latex glue" na dumidikit sa ari ng lalaki. Ang kabilang bukas na dulo nito ay nakakonekta sa isang 'leg bag' (bag sa paa) kung saan maaaring dumaloy ang ihi.





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.

Kung ang isang lalaki ay nakakagalaw, maaaring gamitin ang isang "leg bag" na itinatago sa ilalim ng kanyang damit. Ang pantakip(sheath) ay maaaring ikonekta sa isang dalawang litrong bag na daluyan ng ihi sa magdamag. Ang reaksiyon sa balat ay makikita kaagad sa pamamagitan ng malinaw na silikon kapag nangyari ito. Ang mga bag na kumonekta sa sheath ay palaging dapat may malawak na tubo upang dumaloy ang ihi patungo sa bag na walang aagusang pabalik sa sheath na maaring maging dahilan ng pagluwag nito. Ang mga bag na isinusuot sa binti ay kailangang matatag na nakapirmi sa hita o mababang binti na may mga strap na kasama ng bag at dapat bawasan bago ito bumigat nang husto para mahila ang sheath.

Ibang pang mga produkto na makatutulong sa pagpunta sa kubeta

Ang mga bedpan at orinola (uring panlalaki at pambabae) ay maaaring gamitin kung ikaw ay laging nasa kama. Ang upuang "commode" na inilagay sa tabi ng kama sa gabi ay makakatulong kung hindi ka makalakad patungong kubeta. Ang naiaangat na mga upuan sa inidoro at mga silya na maaaring ilagay sa ibabaw ng inidoro ay makakatulong kung ikaw ay nahihirapang maupo sa mababang inidoro.

ANO ANG DAPAT MONG ISIPIN SA PAGPILI NG ISANG PRODUKTO PARA SA PAGPIPIGIL NG PAG-IHI/PAGDUMI?

Ang pinakamahusay na produkto ay yaong gumagana nang maayos, komportable at tumutulong sa iyo na magkaroon ng isang normal na pamumuhay. Kapag pumipili ng isang produktong nauukol sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi, dapat mong isipin ang tungkol sa:

1. Ang iyong mga indibidwal na problema sa pagkontrol ng bituka o pantog

Ang iyong pagpili ng produkto ay nakabatay sa iyong sariling pangangailangan sa pagkontrol sa anumang oras. Pumili ng isang pad na kayang dalhin ang dami ng ihi na maaari mong ihihi at palitan kaagad kapag ito ay nabasa. Ito ay mas mabuti sa iyo at mas matipid kaysa gumamit ng isang malaking pad nang maraming oras. Ang pagsusuot ng mga pad na basa ng ihi o pagdumi ay maaaring maging dahilan ng problema ng mga pangangati ng balat o mga impeksiyon sa pantog. Maaaring mabawasan ang anumang amoy kung ang pad ay papalitan kaagad kapag ito ay nabasa o nadumihan at ang balat ay hinugasan at pinatuyo bago gumamit ng bagong pad. Pumili ng isang pad na walang dekolor na plastik na takip na maaaring maaninag sa mapusyaw na kulay na mga damit at umiingay kapag ikaw ay gumagalaw.

2. Ang iyong personal na estilo ng pamumuhay

Ang mga personal na pangangailangan para sa trabaho, bahay at sa iyong buhay panlipunan ay dapat ding maging gabay mo sa pagpili ng mga produkto. Ang mga tagapagpayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi ay maaaring makatulong sa pagpapayo tungkol sa mga espesyal na mga produkto na magagamit kapag ikaw ay naglalaro ng isport o bumibiyaha sa malalayong lugar.





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. Ang iyong pagiging madaling kumilos

Ang malawak na hanay ng mga produkto ay nangangahulugang kailangan mong mag-isip tungkol sa iyong mga gawi at kakayahan para pumili ng pinakamahusay na produkto para sa iyong problema. Ang ganitong mga bagay tulad ng kung paano ka madaling makakapunta sa kubeta o kung paano ka madaling makapagpapalit ng pad ay maaaring makatulong sa paghahanap ng tamang produkto para sa iyo. Napakaraming mga uri ng produkto, at isa lamang ang magiging tama para sa iyo.

4. Nagrarasyon ng mga produkto

Ang ilang mga produkto para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi ay maaaring mabili sa mga supermarket at sa mga botika, habang ang iba ay maaaring mas madaling mabili sa mga espesyalistang mga tagarasyon ng mga produktong medikal. Baka kailangan mo ng ekspertong tulong para pumili ng tamang produkto para sa iyo. Kumontak sa National Continence Helpline (Libreng tawag sa 1800 33 00 66) na magbibigay sa iyo ng payo o maaari kang ikonekta sa isang tagapayo para ma i-ugnay ka sa isang tagapagpayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi sa iyong lugar.

5. Pagtatapon

Karamihan sa naitatapon (disposable) na mga produkto ay maaaring itapon sa karaniwang basurahan sa bahay. Ang mga produkto para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi ay hindi KAILANMAN dapat i-flush sa inidoro ng kubeta.

6. Alituntunin sa paghuhugas

Ang mga produktong maaaring magamit na muli ay dapat na magsabi sa iyo sa pakete kung paano nilalabhan ang mga ito kapag bumili ka ng mga ito. Huwag bumili ng mga muling magagamit na mga produkto kung wala kang makinang panlaba at pantuyo, o sampayan sa labas na madali mong maabot. Dahil sa kanilang kakayahang sumipsip mas matagal matuyo ang mga ito kaysa sa karaniwang panloob na mga damit o mga sapin sa kama, kaya humingi ng sample para masubukan muna.

SINO ANG MAGBABAYAD PARA SA PRODUKTO PARA SA PAGPIGIGIL NG PAG-IHI/PAGDUMI?

Ang mga produkto para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi ay maaaring maging magastos at sa karamihang kaso ay kakailanganin mong bayaran ang mga ito.

Kung ikaw ay may permanente at malubhang kawalan ng pagpipigil sa pag-ih/pagdumi at tumutugon sa iba pang mga pamantayan sa pagiging karapat-dapat, ang pambansang Continence AIDS Payment Scheme ay maaaring makatulong sa iyo upang matugunan ang ilan sa mga gastos ng mga produkto para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi.

Ang Kagawaran ng mga Kapakanang Pangbeterano (Department of Veterans 'Affairs) ang namamahala din sa Programa ng mga Kagamitang Pang-rehabilitasyon (Rehabilitation Appliances Program) na maaari mong i-access kung ikaw ay may hawak na Gold Card o karapat-dapat na 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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

Gayundin, ang ilang mga pamahalaang estado at teritoryo ay nagbibigay serbisyo para suportahan ang mga taong apektado ng kawalan ng pagpipigil sa pag-ih/pagdumi, kabilang ang pagbibigay ng mga produktong nauukol sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi. Ang mga serbisyong ito ay nagkakaiba-iba sa pagitan ng mga estado, at maaaring kabilang ang pagtatasa, edukasyon at suportang pangkliyente.

Sa karamihang mga kaso, kakailanganin mong humingi ng tulong mula sa isang propesyonal sa pangkalusugan tulad ng iyong doktor o nars para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi upang makakuha ng mga serbisyong ito.

Kung ikaw ay makipag-ugnayan sa National Continence Helpline maaari kang makakuha ng payo tungkol sa mga serbisyo sa "Continence" na maaari mong magamit.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

