An Australian Government Initiative

15 CONTINENCE PRODUCTS

‘கான்டினன்ஸ்’ உற்பத்திப் பொருட்கள்

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.

மலக்குடல் அல்லது சிறு நீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகள் உள்ள நான்கு பேரில் மூவரைக் குணப்படுத்த அல்லது தங்கள் பிரச்சினைகளுடன் சமாளித்து வாழவைக்கமுடியும்.

‘கான்டினன்ஸ்’ பொருட்கள் என்றால் என்ன?

சிறுநீர்பை அல்லது குடல் கட்டுப்பாடு குறைந்துபோவதற்கான அறிகுறிகளை சமாளிப்பதற்கு ‘கான்டினன்ஸ்’ உற்பத்திப் பொருட்கள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. சிகிச்சை நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிற ஓர் குறுகியகாலத்திற்கு உதவியாகவோ அல்லது நீண்டகாலத்திற்கு, சுகப்படுத்தமுடியாதளவிற்கு சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் கட்டுப்பாடு குறைந்துபோனாலோ ‘கான்டினன்ஸ்’ உற்பத்திப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடல் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளை சமாளிப்பதற்கு உதவியளிக்கக்கூடிய பல்வேறுபட்ட பொருட்களைப்பற்றி ‘கான்டினன்ஸ்’ ஆலோசகர்களுக்குத் தெரியும். உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் பாதுகாப்புத் தரக்கூடியதும், நம்பிக்கைவாய்ந்ததுமான பொருட்களை நீங்கள் தெரிவுசெய்வதற்கு அவர்கள் உதவுவார்கள்.

உங்களுடைய வைத்தியர் அல்லது ‘கான்டினன்ஸ்’ ஆலோசகர் உங்கள் உபாதைக்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதற்கான சில சிகிச்சைகளை அளிப்பார்கள். சிகிச்சை செய்வதற்கு முயற்சிக்காமல் , நீங்கள் ஒன்றுமே செய்யாமல் சும்மா ஒட்டுத்தாள்களையும், ஏனைய ‘கான்டினன்ஸ்’ பொருட்களையும் பாவித்தால், உங்கள் பிரச்சினை இன்னும் மோசமடையும்.

என்னவிதமான ‘கான்டினன்ஸ்’ பொருட்கள் உள்ளன?

உறிஞ்சும் துவாய்களும் கால்சட்டைகளும்

பல்வேறு அளவுகளிலும் அத்துடன் எவ்வளவு சிறுநீரைஉறிஞ்சிப் பிடித்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டுமோ அவ்வளவு உறிஞ்சும் தன்மையுள்ள துவாய்கள், கால் சட்டைகள் வந்துள்ளன. சில துவாய்கள் ஒருமுறைமாத்திரம் பாவித்துவிட்டு வீசப்படவேண்டும். மற்றும்சில துவாய்கள், கால்சட்டைகள் கழுவிப் பலதடவைகள் பாவிக்கலாம். ஒட்டுத் துவாய்கள் (pads) சறுக்கி விழுந்துவிடாமல் இறுக்கமாகப் பிடித்துவைத்துக்கொள்வதற்காக விஷேடமான வலை அல்லது பின்னல் கால்சட்டை/கழிசான்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். சில துவாய்கள் ஒட்டிப்பிடிக்கும் வரிகளைக் கொண்டிருப்பதால்,அவை கழிசானுடன் ஒட்டிப்பிடித்து துவாய்களை அசையவிடாமல் அதே இடத்தில் வைத்துக்கொள்ளும்.

உறிஞ்சும் படுக்கைவிரிப்புகளும் கதிரை உறைகளும்

இந்த தயாரிப்புக்களில், உடலுடன் ஒட்டியுள்ள மேல் படையானது சிறுநீரை உட்புகவிடும், ஆனால் எப்பொழுதும் உலர்வாகவே இருக்கும்; கீழுள்ள படைகள் சிறுநீரை உறிஞ்சிக்கொள்ளும். உடலானாது விரிப்புடன் நேரடித் தொடர்பில் இருக்கும்போது அவை நன்கு செயற்படுவதால், அப்புறப் படுத்தக்கூடிய (disposable) துவாய்கள்போல, அவைகள் ஒரே நேரத்தில் பாவிப்பதற்கானவை அல்ல.

ஆண்குறி உறைகள்/ வெளிப்பாவனை குழாய்கள்

‘சிலிகன்’ இல் தயாரிக்கப்பட்ட ஆண்குறி உறைகள் அநேகமாகத் தானாக ஒட்டிக்கொள்ளும் நீளமாக பூசப்பட்ட பசை ஆண்குறியுடன் ஒட்டிக்கொள்ளும். உறையின் மற்றைய திறந்த முனை சிறுநீர் வடியும் பையுடன் காலில் பொருத்தப்பட்டுள்ளது.

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.

அந்த நபர் நடமாடினால், அவர் ஆடைக்குள் மறைத்து வைக்கப்படும் கால் பை ஒன்று உபயோகிக்கப் படலாம். இரவுமுழுக்க சிறுநீர் வடிப்பதற்காக அந்த உறை ஒரு இரண்டு லீற்றர் கொள்ளக்கூடிய பையுடன் இணைக்கப்படலாம். தோலில் ஏற்படும் மறுதாக்கத்தினை, அவை ஏற்பட்டதும் தெளிவான ‘சிலிகன்’ ஊடாகப் பார்க்க முடியும். உறையுடன் பொருத்தப்படும் பைகள் எப்போதும், சிறுநீர் ஓட்டம் திரும்பி உறையினுள் செல்லாமல், பையினுள் செல்லக்கூடியதாக, கழன்றுபோக முடியாத, அகன்ற வாயைக்கொண்ட குழாயாக இருக்கவேண்டும். காலில் கட்டப்படும் பை தொடையுடனோ அல்லது கீழ்க்காலுடனோ, பையுடன் வரும் கயிற்றினால் இறுக்கமாகப் பொருத்தப்பட்டு, உறை கழன்றுபோகுமளவிற்கு பாரம் கூடும் முன்னர் அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கழிவகற்றுவதற்கு உதவும் ஏனைய தயாரிப்புக்கள்

நீங்கள் படுத்த படுக்கை யாகிவிட்டால், மலத்தட்டு, சிறுநீர் கொள்கலம் (ஆண், பெண் இருபாலாருக்குமான) என்பவற்றை உபயோகிக்கலாம். நீங்கள் கழிவறைக்கு நடக்க முடியாமல் இருந்தால், கழிவறை இருக்கைகளையும், ஆசனங்களையும் இரவில் படுக்கைக்கு அருகில் வைப்பது உதவியாக இருக்கும். பதிவான ஆசனத்தில் உட்காருவது சிரமமாக இருப்பின், கழிவறைக்கு நகர்த்திச் செல்லக்கூடிய, உயர்த்தப்பட்ட கழிவறை ஆசனங்கள் மற்றும் கதிரைகளும் உதவியாக இருக்கும்.

‘ஒரு கான்டினன்ஸ்’ பொருளை தெரிவுசெய்யும்போது எதைப்பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும்?

நன்றாகப் பாவிக்கக்கூடியது தான் சிறந்த பொருளென்பது, உங்களுக்கு ஒரு சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ உதவுவதும் அத்துடன் சௌகரியமாக இருப்பதுமேயாகும். ஒரு ‘கான்டினன்ஸ்’ பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, நீங்கள் கவனிக்கவேண்டியது:

1. உங்களுடைய தனிப்பட்ட மலக்குடல் அல்லது சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினையாகும்.

எந்த ஒரு தருணத்திலாவது, நீங்கள் பொருளைத் தெரிவுசெய்வது,உங்களுடைய சொந்த கட்டுப்பாட்டுத் தேவையைப் பொறுத்ததாகும். எவ்வளவு சிறுநீரை நீங்கள் கழிப்பீர்களோ அவ்வளவையும் உறிஞ்சிவைத்துக் கொள்ளக்கூடிய துவாயைத்தான் நீங்கள் தெரிவுசெய்ய வேண்டும். அத்துடன், அது ஈரம் ஊறியதும் அதனை மாற்றவேண்டும். ஒரு தடித்த பஞ்சுப்பொதியை ஒரே இடத்தில் பல மணித்தியாலங்களாக வைத்திருப்பதைக் காட்டிலும், இது மிகச்சிறந்ததும், விலை குறைவானதுமாகும். சிறு நீரில் அல்லது மலத்தினால் ஈரலிப்பான பஞ்சுப்பொதியை கட்டியிருந்தால் அது தோல்சொறிவு வியாதியையும், சிறுநீர்ப்பைத் தொற்றையும் தோற்றுவிக்கும். அத்துடன், பஞ்சுப்பொதி ஈரமானதும் அல்லது அழுக்கடைந்த உடனேயே அதனை மாற்றினால், துர்நாற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம்; புதிய பஞ்சுப்பொதியைப் பாவிப்பதற்கு முன்னர் உடலைக் கழுவி, உலரவிடவேண்டும். நிறமூட்டப்பட்டபிளாஸ்ரிக் உறையில்லாத பஞ்சுப்பொதியை தெரிவுசெய்ய வேண்டும்; அது மெல்லிய நிறமுடைய ஆடைகளினூடாக தெரியக்கூடியதாக இருக்கும் அல்லது நீங்கள் அசையும்போது சத்தம் போடும்

2. உங்கள் சொந்த வாழ்க்கை முறை

உங்கள் தொழில், வீடு அத்துடன் உங்கள் சமூக வாழ்க்கைக்கான சொந்தத் தேவைகள் உங்களது பொருட்தேர்வுக்கு வழிகாட்டும். நீங்கள் விளையாடும் போது, அல்லது நீண்டதூரம் பிரயாணம் செய்யும்போது பாவிக்கவேண்டிய் விசேடமான பொருட்களைப்பற்றி ‘கான்டினன்ஸ்’ ஆலோசகர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கி உதவலாம்.

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. உங்கள் நடமாட்டம்

பலதரப்பட்ட பொருட்கள் இருப்பது உங்களுடைய பழக்கங்கள், மற்றும் வசதிகள் என்பவை பற்றிய உங்கள் பிரச்சினைக்கு மிகச்சிறந்த பொருளை நீங்கள் தெரிவுசெய்வதற்காகச் சிந்திக்கவேண்டும் என்பதற்காகவேயாகும். அப்படிப்பட்ட பொருட்கள், எவ்வளவு சுலபமாக நீங்கள் கழிவறைக்கு போகலாம் அல்லது எவ்வளவு சுலபமாக பஞ்சுப்பொதியை மாற்றலாம் என்பவை உங்களுக்கான சரியான பொருளை தெரிவு செய்வதற்கு வழிகாட்டும்.

4. பொருட்களின் விநியோகம்

சில ‘கான்டினன்ஸ்’ பொருட்கள் நவீன சந்தைகளிலும், மருந்துச்சாலைகளிலும் வேண்டக்கூடியதாகவும் ஏனையவை விஷேட வைத்திய விநியோகஸ்தர்களிடமிருந்து சுலபமாகப் பெறக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. உங்களுக்கான சரியான பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்க, உங்களுக்கு ஒரு நிபுணத்துவ உதவி தேவைப்படலாம். உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள ஒரு ‘கான்டினன்ஸ்’ ஆலோசகருடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அல்லது உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதற்கு **National Continence Helpline உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். (இலவச தொலைபேசி அழைப்பு 1800 33 00 66)**.

5. அப்புறப்படுத்துதல்

அநேகமான வீசக்கூடிய உற்பத்திப் பொருட்களை வீட்டிலுள்ள சாதாரண குப்பைத்தொட்டியில் போடலாம். ‘கான்டினன்ஸ்’ பொருட்களை ஒருபோதும் கழிவறைக்குள் போட்டு தண்ணீரால் வீசிஅடிக்கக் கூடாது.

6. கழுவுவதற்கான வழிகாட்டல்கள்

மீண்டும் பாவிக்கக்கூடிய (reusable) பொருட்களை எப்படி கழுவவேண்டும் என்று வாங்கும்போதே பொதியில் காணப்படுகிறது. உங்களிடம் உடுப்பு துவைக்கும் இயந்திரம் (Washing Machine) மற்றும் உலர்த்தி (Dryer) அல்லது வீட்டுக்கு வெளியில் உங்கள் கைக்கு எட்டிய தூரத்தில் உடுப்பு உலர்த்தும் தொடர் கம்பி இல்லாதுபோனால், மீண்டும் பாவிக்கக்கூடிய பொருட்களை கொள்வனவு செய்யவேண்டாம். அவற்றின் உறிஞ்சும் தன்மை காரணமாக அவை உலர்வதற்கு சாதாரண உள்ளாடைகள் மற்றும் விரிப்புகளைக் காட்டிலும் நீண்ட நேரம் எடுப்பதால், முதலில் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்காக ஒரு மாதிரியைக் கேட்டு வாங்குங்கள்.

‘கான்டினன்ஸ்’ பொருட்களுக்கான பணத்தைச் செலுத்துவது யார்?

‘கான்டினன்ஸ்’ பொருட்கள் விலை கூடியவையாக இருக்கலாம் எனபதுடன் அநேகமாக, அவற்றிற்கான பணத்தை நீங்களே செலுத்தவேண்டும்.

உங்களுக்கு நிரந்தரமான, கடுமையாக அடக்கமுடியாத மல, சல உபாதைகளிருந்து அத்தோடு தெரிவுசெய்யப்படுவதற்கான தகைமைகளும் இருப்பின் , தேசிய கான்டினன்ஸ் பண உதவித்திட்டம், கான்டினன்ஸ் பொருட்களுக்கான ஒரு பகுதி செலவினைச் சமாளிக்க உதவும்.

உங்களிடம் ஒரு தங்க அட்டை (Gold Card) அல்லது செல்லுபடியான வெள்ளை அட்டை (White Card) இருப்பின், Department of Veterans' Affairs ஆல் நிர்வகிக்கப்படுகின்ற புனர்வாழ்வு உபகரணங்கள் திட்ட உதவியைக் கேட்கலாம்.

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.

கழிவுவெளியேற்ற கட்டுப்பாட்டுப்பொருட்களை விநியோகிப்பது உள்ளிட்ட, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவி வழங்க சில மாநில, பிரதேச அரசாங்கங்களும் சேவைகளை வழங்குகிறார்கள். இந்த சேவைகள், சேவைபெறுநோர் மதிப்பீடு, கல்வி மற்றும் உதவிகள் அடங்கலாக ,மா நிலங்களுக்கு மாநிலம் வேறுபடும்.

அநேகமானவர்களைப் பொறுத்தமட்டில், இந்த சேவைகளைப் பெறுவதற்கு உங்கள் வைத்தியர், அல்லது ‘கான்டினன்ஸ்’ மருத்துவத்தாதி போன்ற சுகாதார தொழில்சார் நிபுணர்களின் உதவியைப் பெறவேண்டும்.

நீங்கள் National Continence Helpline ஐத் தொடர்பு கொண்டால், உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ‘கான்டினன்ஸ்’ சேவைகள் பற்றிய ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்).:

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.