



An Australian Government Initiative

CONTINENCE PRODUCTS

İDRAR VE DIŞKI TUTMA ÜRÜNLERİ

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.

İdrar ve dışkı tutma sorunları olan her dört kişiden üçü tamamen iyileşebilir veya sorunlarını daha iyi yönetebilmek için yardım alabilir.

İDRAR VE DIŞKI TUTMA ÜRÜNLERİ NELERDİR?

İdrar ve dışkı tutma ürünleri, idrar ve dışkı tutamama belirtilerini denetleyebilmek üzere kullanılır. Tedavi edilirken kısa süre için size yardımcı olmak veya idrar ve dışkı tutamama sorunu iyileştirilemiyorsa uzun süre için kullanılabilirler.

İdrar ve dışkı tutamama danışmanları, idrar torbası ve bağırsak kontrolü sorunlarınızı yönetmenize yardımcı olabilecek çok çeşitli ürünler bilirler. Günlük yaşamınızda size koruma ve güven sağlayacak bir ürünü seçmenizde yardımcı olabilirler.

Doktorunuz veya idrar ve dışkı tutamama danışmanınız, sorununuzun nedenine bakıp size bir tedavi önerebilir. Hiçbir şey yapmayıp tedaviyi denemeden sadece ped veya diğer ürünleri kullanırsanız, sorununuz daha da kötüleşebilir.

NE TÜR İDRAR VE DIŞKI TUTMA ÜRÜNLERİ VARDIR?

Emici pedler ve külotlar

Pedler ve külotlar çeşitli boyutlara ve emebilecekleri idrar miktarına göre farklıdır. Bazı pedler sadece bir kez kullanılıp atılmak üzere yapılmıştır. Bazı pedler ve külotlar yıkanıp birçok kez kullanılabilir. Pedlerin kayıp düşmesini önleyecek özel ağı külotlar alabilirsiniz. Bazı pedlerde, külotla yapışıp pedi tutan 'yapışkan' şeritler vardır.

Emici çarşafklar ve koltuk örtüleri

Bu ürünlerde cilde en yakın olan üst kat idrarı geçirir ama, alt kat idrarı emerken kuru kalır. Cildin çarşafkla doğrudan teması sırasında en fazla etkili olduklarından atılabilir pedlerle birlikte aynı zamanda kullanılmazlar.

Erkek cinsel organı kılıfları / dış sondalar

Erkek cinsel organı kılıfları silikondan yapılır ve çoğunlukla penis yapışkan ve lateks içermeyen bir yapışkanla kaplanır. Kılıfın diğer açık ucu, idrarın boşalacağı bir bacak torbasına bağlıdır.





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.

Erkek hareketli ise, giysilerinin altına saklanmış olan bacak torbası kullanılabilir. Kılıf, geceleyin boşalması için iki litrelik bir torbaya bağlanabilir. Cilt reaksiyonları, meydana gelir gelmez şeffaf silikondan görülebilir. Kılıfa bağlı olan torbaların, idrarın torbaya akmasını sağlayacak, gevşemesine yol açacak şekilde kaplamaya geri akışlı olmayan geniş sonda tüpleri olmalıdır. Bacağa takılan torbalar sağlam bir şekilde uyluğa veya bacağın alt kısmına, torbalarla birlikte satılan şeritlerle bağlanmalıdır ve kılıfı çekecek kadar ağırlaşmadan boşaltılmalıdır.

Tuvalet yapmaya yardımcı olacak diğer ürünler

Yatağa bağlı iseniz (erkekler ve kadınlar için) lazımlıklar ve ördekler kullanılabilir. Geceleri yatağın yanına konulan lazımlık iskemleleri, tuvalete yürüyemiyorsanız size yardımcı olabilir. Tuvaletin üstüne konulabilen yükseltilmiş tuvalet oturakları veya iskemleleri de, alçak tuvaletlere oturma sorununuz varsa size yardımcı olabilir.

BİR İDRAR VE DIŞKI TUTMA ÜRÜNÜ SEÇERKEN NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

En iyi ürün, iyi çalışan, rahat ve normal bir yaşam sürmenize yardımcı olan üründür. Bir idrar ve dışkı tutma ürünü seçerken şunlara dikkat etmelisiniz:

1. Bireysel dışkı ve idrar tutma sorununuz

Ürün seçiminiz her zaman kendi denetim gereksinimlerinize bağlı olacaktır. Yapabileceğiniz kadar idrarı tutabilecek bir ped seçin ve ıslanır ıslanmaz değiştirin. Bu sizin için daha iyidir ve daha büyük bir pedi saatlerce yerinde bırakmaktan daha ucuzdur. İdrar veya dışkıyla ıslanmış pedleri kullanmayı sürdürmek ciltte isiliğe veya idrar torbası enfeksiyonlarına neden olabilir. Ayrıca, pedler ıslanır ıslanmaz veya kirlenir kirlenmez değiştirildiğinde ve yeni ped kullanılmadan önce cilt yıkanıp kurutulduğunda, koku sorunu azalır. Açık renkli giysilerden görülen veya hareket ettikçe ses çıkaran renkli plastik bir maddeyle kaplanmamış pedler seçin.

2. Kişisel yaşam biçiminiz

Kişisel iş, ev ve toplumsal yaşam gereksinimleriniz de, ürün seçiminizde yol gösterici olmalıdır. İdrar ve dışkı danışmanları, spor yaptığınızda veya uzun gezilere çıktığınızda kullanılabilecek özel ürünler hakkında tavsiyede bulunabilir.





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. Hareketliliğiniz

Ürünlerin çok çeşitli olması, sorunuz için en iyi ürünü seçerken alışkanlıklarınızı ve yeteneklerinizi düşünmeniz gerektiği anlamına gelir. Tuvalete ne kadar kolay gidebileceğiniz veya ped değiştirmeyi ne kadar kolaylıkla yapabileceğiniz gibi faktörler sizin için doğru ürün seçiminde yol gösterici olur. Birçok ürün türü vardır ve bunlardan biri sizin için doğru olanıdır.

4. Ürünlerin sağlanması

Kimi idrar ve dışkı tutma ürünleri süpermarketlerden ve eczanelerden satın alınabilirken diğerleri, tıbbi malzemeler satan uzman mağazalardan daha kolay satın alınabilir. Sizin için doğru olanı seçmede uzman yardımına gereksinim duyabilirsiniz. Size tavsiyelerde bulunabilecek veya sizi bölgenizdeki idrar ve dışkı tutma danışmanı ile ilişkiye geçirebilecek **İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı (Ücretsiz arama 1800 33 00 66)** arayınız.

5. Ürünlerin Atılması

Atılabilir çoğu ürünler normal ev atıkları ile atılabilir. İdrar ve dışkı tutma ürünleri ASLA tuvalete atılmamalıdır.

6. Yıkama talimatları

Yeniden kullanılabilir ürünlerin üzerinde yıkama talimatları yer almalıdır. Çamaşır makineniz ve kurutucunuz ya da kolayca erişebileceğiniz çamaşır ipiniz yoksa yeniden kullanılabilir ürünleri almayın. Emme yetenekleri nedeniyle, normal iç çamaşırlarından ve çarşaflardan daha uzun zamanda kururlar, o nedenle denemek için önce bir örnek isteyin.

İDRAR VE DIŞKI TUTMA ÜRÜNLERİNİN ÜCRETİNİ KİM ÖDER?

İdrar ve dışkı tutma ürünleri pahalı olabilir ve çoğu durumda ücretini sizin ödemeniz gerekecektir.

Kalıcı ve ağır idrar ve dışkı tutma sorunuz varsa ve diğer hak sahibi ölçütlerine uyuyorsanız, ulusal çaptaki İdrar ve Dışkı Tutma Gereçleri Ödeme Programı, bu ürünlerin masraflarının bir kısmını ödemedede size yardımcı olabilir.

Gazi İşleri Bakanlığı (Department of Veterans' Affairs) Altın Kartınız veya uygun Beyaz Kartınızın olması halinde yararlanabileceğiniz bir Rehabilitasyon Gereçleri Programı'nı yönetir.





An Australian Government Initiative

CONTINENCE PRODUCTS

İDRAR VE DIŞKI TUTMA ÜRÜNLERİ

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.

Ayrıca, kimi eyalet ve bölge hükümetleri, idrar ve dışkı tutamama sorunundan etkilenenleri desteklemek için idrar ve dışkı tutma ürünleri dahil bazı hizmetler sağlar. Bu hizmetler eyaletler arasında değişiklik gösterir ve müşteri değerlendirmesini, eğitimini ve desteğini içerebilir.

Çoğu durumda, bu hizmetlere erişebilmek için doktorunuz veya idrar ve dışkı tutma hemşiresiniz gibi bir sağlık profesyonelinin yardım istemeniz gerekecektir.

İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı ile ilişkiye geçerseniz, sizin için mevcut olan idrar ve dışkı tutma hizmetleri hakkında tavsiye alabilirsiniz.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

