An Australian Government Initiative

15

CONTINENCE PRODUCTS

کانٹی نینس (پاکیزگی کی) مصنوعات

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.

ہر چار میں سے تین افراد جنہیں آنتوں یا مثانے کے کنٹرول کی مشکلات ہیں انکا علاج ہوسکتا ہے یا انہیں اس مشکل سے بہتر طور پرنبٹنے میں مدد دی جا سکتی ہے۔

کانٹی نینس کی مصنوعات کیا ہیں؟

مثانے اور آنتوں کے خراب کنٹرول کی علامتوں کی دیکھ بھال کیلئے کانٹی نینس (پاکیزگی) کی مصنوعات استعمال کی جاتی ہیں۔ انہیں تھوڑے عرصے کیلئے جب آپکا علاج چل دہا ہو یا اس صورت میں لمبے عرصے کیلئے جب آنتوں یا مثانے کے کنٹرول کی خرابی ٹھیک نہ ہو تب استعمال کرنا چاہئے۔

کانٹینینس کے مشیر مصنوعات کی وسیع اقسام کےبارے میں جانتے ہیں جو مثانے اور آنتوں کے کنٹرول کی مشکلات کیلئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔ وہ آپکو ان مصنوعات کا انتخاب کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو آپکی روزمرہ زندگی میں تحفظ اور اعتماد فراہم کر سکتی ہیں۔

آپکا ڈاکٹر اور کانٹینینس کا مشیر آپکی مشکل کے اسباب تلاش کرنے میں مدد کرسکتے ہیں اور کچھ علاج پیش کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کچھ نہیں کرتے اور صرف پیڈز یا کانٹینینس کی دوسری مصنوعات استعمال کرنا چاہتے ہیں اور علاج نہیں کرنا چاہتے تو آپکی مشکل بد تر ہوسکتی ہے۔

کانٹینینس کی کس قسم کی مصنوعات موجود ہیں؟

جازب پیڈز اور پتلونیں

پیڈ اور پتلونوں کی وسیع اقسام مختلف سائزوں میں اور وہ کتنا پیشاب جزب کرسکتی ہیں، آتی ہیں۔ کچھ پیڈ صرف ایک بار استعمال کئے جاسکتے ہیں اسکے بعد انہیں پھینک دیا جاتا ہے۔ دوسرے پیڈ اور پتلونوں کو دھویا اور کئی بار پہنا جا سکتا ہے۔ آپکو خصوصی قسم کی پتلونیں بھی مل سکتی ہیں جن میں نیٹ/جالی لگے ہوتے ہیں جو انہیں گرنے سے روکتے ہیں۔ کچھ پیڈز میں چپچپے ٹکڑے بھی لگے ہوتے ہیں جو پتلون میں چپک جاتے ہیں اور پیڈ کو اسکی جگہ پر رکھتے ہیں۔

بستر کی جازب چادریں اور کرسیوں کے کورز

ان مصنوعات میں سب سے اوپرکا پرت جو کھال کے فوری بعد ہوتا ہے وہ پیشاب کو گزرنے دیتا ہے لیکن خشک رہتا ہے جبکہ بالکل نیچے والی تہہ پیشاب کو جمع کرلیتی ہے۔ ان کو ایک ساتھ کبھی قابل منتقلی پیڈ کے طور پراستعمال نہیں ہونا چاہئے کیونکہ یہ اس وقت بہترین کام کرتے ہیں جب کھال بلا واسطہ ان سے لگ رہی ہو۔

تناسلی غلاف / بیرونی کیتیٹھرز

تناسلی غلاف سلیکون سے بنے ہوتے ہیں اور خود ہی چپک جاتے ہیں ان میں بغیر لیٹیکس گوند کا استر ہوتا ہے جو عضو تناسل سے چپک جاتا ہے۔ غلاف کا دوسرا حصہ جو کھلا ہوتا ہے وہ ایک تھیلے سے جڑا ہوتا ہے جہاں پیشاب جمع ہوتا رہتا ہے۔

CONTINENCE PRODUCTS

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.

اگر ایک شخص چلنے کے قابل ہے بو تھیلے کو کپڑوں کے اندر چھپا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ غلاف کو دو لیٹر کے تھیلے سے جوڑ کررات بھر کی نکاسی کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جلد کے ردعمل شفاف سلیکون کے ذریعے ظاہر ہوتے ہی نظر آسکتے ہیں۔ جو تھیلا غلاف سے جڑا ہوتا ہے اس میں چوڑی بور کی نلیاں ہونا چاہئیں تاکہ پیشاب انکے ذریعے آسانی سے تھیلے میں چلا جائے اور کچھ واپس تھیلے میں نہ جا پائے کیونکہ اس طرح وہ ڈھیلا ہوسکتا ہے۔ تھیلے جو ٹانگوں پر پہنے جاتے ہیں انہیں ران یا ٹانگ کے نچلے حصے پر اچھی طرح سے جڑا رہنا چاہئے اور زیادہ بھاری ہونے سے قبل ہی خالی کردینا چاہئے کیونکہ بھاری ہوکر وہ کھنچ کر غلاف سے الگ بھی ہو سکتے ہیں۔

بیت الخلا میں مدد کیلئے دوسری مصنوعات

اگر آپ بستر تک محدود ہوگئے ہیں تو (عورتوں اور مردوں کے) بستر کے بیڈ پینز اور پیشاب کے برتن استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ رات کوچل کر بیت الخلا نہیں جا سکتے تو بستر کے نزدیک رکھنے کیلئے کموڈ کرسیاں مدد کرسکتی ہیں۔ اگر آپکو بیت الخلا کی نچلی نشست سے تکلیف ہوتی ہے تو اٹھی ہوئی نشستیں اور بیت الخلا کی کرسیاں بیت الخلا میں ڈالی جا سکتی ہیں۔

جب آپ کانٹی نینس (پاکیزگی) کیلئے مصنوعات منتخب کریں تو آپ کو کیا سوچنا چاہئے؟

سب سے اچھی مصنوعات وہ ہیں جو اچھی طرح کام کریں، آرام دہ ہوں اور آپکومعمول کی زندگی گزارنے میں مدد دیں۔ جب آپ کانٹی نینس مصنوعات چنیں تو انکے بارے میں سوچیں:

1. آپکی اپنی مثانے اور آنتوں کے کنٹرول کی مشکل

آپکے انتخاب کا انحصارآپکی اس وقت کی کنٹرول کی ضروریات پر ہوگا۔ اس پیڈ کا انتخاب کریں جو آپکے لئے اس وقت کے آنے والے پیشاب کو روک سکے اور گیلا ہونے پر تبدیل کر دیا جائے۔ یہ آپکے لئے اس بڑے پیڈ سے اچھا اور سستا ہے جو لمبے عرصے کیلئے ایک جگہ رکھنا پڑتا ہے۔ گیلے یا بھیگے ہوئے پیڈ کو جن میں پیشاب یا فضلہ موجود ہو ان سے جسم پردانے اور مثانے کی بیماریوں کے ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ساتھ ہی وہ بو بھی ختم یا کم ہو سکتی ہے جوگندے پیڈ سے آسکتی ہے اور جب نئے پیڈ کو پہنے سے قبل جسم کو دھوکر خشک کر لیا جاتا ہے۔ وہ پیڈ چنیں جس میں رنگین پلاسٹک کور نہ ہو اور جو باریک کپڑے پہنے سے نظر نہ آئے اور چلتے وقت آواز نہ کرے۔

2. آپکا اپنا طرز زندگی

کام ، گھر اور سماجی زندگی کیلئے ذاتی ضروریات کو آپکی پسند میں رہنمائی کرنا چاہئے۔ وہ خصوصی مصنوعات چننے میں آپکو کانٹینینس مشیر مدد کر سکتے ہیں جنکو پہن کر آپ کھیلوں میں حصہ لے سکتے ہیں یا طویل فاصلوں تک چل سکتے ہیں۔

CONTINENCE PRODUCTS

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. آپکی نقل و حرکت

مصنوعات کا اتنا بڑا سلسلہ موجود ہے کہ آپ اپنی عادات، اہلیت اور اپنی مشکلات کو دیکھ کر اپنے لئے بہترین مصنوعات منتخب کرسکتے ہیں۔ اپنے لئے مناسب مصنوعات منتخب کرتے ہوئے آپ یہ فیصلہ کرسکتے ہیں کہ آپ کیسے آسانی سے بیت الخلا جا سکتے ہیں یا آپ کے لئے پیڈ بدلنا کیسے آسان ہوگا۔ کئی قسم کی مصنوعات دستیاب ہیں اور کوئی نا کوئی آپکے لئے مناسب ہوگی۔

4. مصنوعات کی فراہمی

کانٹی نینس کی کچھ مصنوعات سپر مارکیٹ اور دوا قروشوں کے پاس دستیاب ہوتی ہیں جبکہ باقی خصوصی دوا فروشوں کے پاس آسانی سے مل جاتی ہیں۔ آپکو اپنے لئے درست چیز خریدنے کیلئے کسی ماہر کی مدد کی ضرورت ہوگی۔ **(مفت کال: 66 00 33 1800) National Continence Helpline** سے رابطہ کریں وہ آپکومشورہ دے سکتے ہیں اورآپکےعلاقے کے کانٹی نینس مشیرسے رابطہ بھی کروا سکتے ہیں۔

5. فضلہ پھینکنا

پھینکنے والی عام مصنوعات گھروں کے معمول کے کچرے کے ساتھ پھینکی جا سکتی ہیں۔ کانٹینینس کی مصنوعات کو کبھی بیت الخلا کے فلش میں بہا نے کی کوشش نہ کریں۔

6. دھونے کی ہدایات

دوبارہ استعمنل ہونے والی مصنوعات کے ڈبوں پر انہیں دھونے کی ہدایات درج ہونی چاہئیں۔ اگر آپکے پاس واشنگ مشین یا ڈرائر اور باہر کپڑے سکھانے کیلئے بندوبست نہیں ہےجہاں آپ آسانی سے پہنچ سکیں تو دوبارہ استعمنل ہونے والی مصنوعات نہ خریدیں۔ اپنی جازبیت کی وجہ سے انہیں سوکھنے میں دیر لگتی ہے اس لئے پہلے ایک نمونہ لیکر اسے ٹرائی کریں۔

کانٹی نینس کی مصنوعات کیلئے ادائیگی کون کریگا؟

کانٹی نینس کی مصنوعات مہنگی ہوتی ہیں اور اکثر انکی قیمت آپکو خور ہی ادا کرنی ہوتی ہے۔

اگر آپ مستقل اور شدید انکانٹی نینس (ناپاکیزگی) میں مبتلا ہیں اوراہلیت کی دوسری شرائط پوری کرتے ہیں توقومی کانٹی نینس ایڈس پیمنٹ اسکیم آپکو کچھ مصنوعات کی قیمت کی ادائیگی میں مدد کر سکتی ہے۔

Department of Veterans' Affairs بھی ری ہیبلیٹیشن ایپلائینسیز پروگرام چلاتا ہے اور اگر آپکے پاس گولڈ کارڈ یا اہل وہائٹ کارڈ ہے تو آپکی اس میں رسائی ہو سکتی ہے۔

An Australian Government Initiative

15

CONTINENCE PRODUCTS

CONTINENCE PRODUCTS

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.

کچھ ریاستوں اور ٹیریٹریز میں حکومتیں بھی انکانٹی نینس سے متاثر لوگوں کو کانٹی نینس کی مصنوعات فراہم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ خدمات مختلف ریاستوں میں مختلف ہیں اور مدد کے طالب کی تشخیص، تعلیم اور موجودہ امداد کو بھی دیکھتی ہیں۔

اکثراوقات آپکوآن خدمات کیلئے صحت کے ایک پیشہ ورجیسے آپکے ڈاکٹریا کانٹی نینس مشیر کی مدد کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

اگر آپ National Continence Helpline سے رابطہ کریں تو میسر کانٹی نینس کی سہولتوں کے بارے میں مشورہ اور معلومات مل سکتے ہیں۔

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی *66 00 33 1800 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 50 14 13 پر فون کرکے ٹیلی فون انٹرپریٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کردیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 66 00 33 1800 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزرسے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔