



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.

Ba trong số bốn người bị mất chủ động tiểu tiện và đại tiện có thể được chữa khỏi hoặc giúp đỡ để đối phó tốt hơn đối với vấn đề của họ.

SẢN PHẨM DÙNG CHO NGƯỜI MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN LÀ GÌ?

Sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện được sử dụng để đối phó với các triệu chứng của chứng mất chủ động tiểu tiện và đại tiện. Các sản phẩm này có thể được sử dụng trong một thời gian ngắn để giúp quý vị trong lúc đang được điều trị hoặc được sử dụng dài hạn nếu chứng mất chủ động tiểu tiện và đại tiện không thể chữa dứt được.

Cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện biết về nhiều sản phẩm khác nhau có thể giúp đối phó với chứng mất chủ động tiểu tiện và đại tiện. Họ có thể giúp quý vị chọn sản phẩm nào có thể bảo vệ được cho quý vị và giúp quý vị tự tin trong sinh hoạt hàng ngày.

Bác sĩ hoặc cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện có thể xem xét nguyên nhân gây ra vấn đề của quý vị và đề nghị với quý vị một số cách điều trị. Nếu quý vị không điều trị chi hết mà chỉ sử dụng tã hoặc các sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện khác, vấn đề của quý vị có thể sẽ chuyển nặng thêm.

TRÊN THỊ TRƯỜNG CÓ CÁC SẢN PHẨM NÀO DÙNG CHO NGƯỜI MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN HAY KHÔNG?

Tã và quần thấm nước tiểu

Tã và quần có nhiều cỡ khác nhau và lượng nước tiểu chúng có thể giữ được là bao nhiêu. Một số tã chỉ sử dụng một lần, rồi bỏ. Một số tã và quần khác có thể đem giặt và sử dụng lại nhiều lần. Quý vị có thể mua loại quần lưới đặc biệt để giữ cho tã không bị tuột. Một số tã có băng keo 'dán' được dán dính vào quần để tã không bị tuột khỏi vị trí.

Miếng trải giường và ghế thấm nước tiểu

Với các sản phẩm này, lớp ngoài áp vào da sẽ để cho nước tiểu thấm qua, nhưng vẫn không bị ướt, trong khi các lớp bên dưới sẽ hút nước tiểu. Các loại sản phẩm này không nên sử dụng cùng lúc với tã loại dùng một lần, vì nó chỉ có hiệu quả nhất khi lớp trải áp sát vào da.

Bao dương vật / ống dẫn tiểu bên ngoài

Bao dương vật làm bằng silicone và hầu như tự bám dính và được lót bằng keo không có latex để bám dính vào dương vật. Đầu hở kia của bao dương vật được nối với túi đeo chân đựng nước tiểu.





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.

Nếu người đàn ông phải đi đây đi đó, họ có thể sử dụng túi đựng nước tiểu đeo ở chân giấu bên trong quần áo. Bao dương vật có thể được nối với túi hai lít để đựng nước tiểu trong đêm. Những phản ứng của da có thể được phát hiện qua lớp silicone trong suốt ngay khi chúng xảy ra. Các túi được nối với bao dương vật phải luôn luôn có ống dẫn rộng để cho nước tiểu chảy vào túi mà không chảy ngược trở lại bao dương vật, có thể làm cho nó bị lỏng ra. Túi đeo ở chân phải được buộc chặt vào đùi hoặc căng chân bằng dây có sẵn của túi và phải đổ nước tiểu đi trước khi chúng đủ nặng để kéo bao dương vật tuột ra.

**Sản phẩm khác để trợ giúp việc tiêu tiểu**

Nếu nằm liệt giường, quý vị có thể sử dụng loại xô trên giường và xô tiểu (loại dành cho nam và nữ). Ghế xô đặt sát giường vào ban đêm có thể tiện lợi nếu quý vị không thể đi vào phòng vệ sinh. Ngoài ra, nếu thấy khó khăn khi ngồi xuống bàn cầu thấp, quý vị có thể đặt loại bàn cầu và ghế ngồi nâng cao để giúp dễ ngồi đi tiêu tiểu hơn.

**KHI CHỌN SẢN PHẨM DÙNG CHO NGƯỜI MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN, QUÝ VỊ NÊN ĐỂ Ý NHỮNG ĐIỀU GÌ?**

Sản phẩm tốt nhất là sản phẩm mang lại hiệu quả, thoải mái và giúp quý vị sinh hoạt bình thường. Khi chọn sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện, quý vị nên để ý đến:

**1. Chứng mất chủ động đại tiện hay tiểu tiện riêng của mình**

Việc chọn sản phẩm sẽ tùy thuộc nhu cầu chủ động riêng của quý vị vào thời điểm đó. Chọn loại tả giữ được đủ lượng nước tiểu quý vị có thể thải ra và thay tả mới ngay khi nó bị ướt. Như thế sẽ tốt và rẻ hơn cho quý vị thay vì sử dụng loại tả lớn trong nhiều giờ. Mang tả bị ẩm nước tiểu hoặc phân có thể làm cho da bị nổi mẩn hoặc bị nhiễm trùng bàng quang. Ngoài ra, nếu quý vị thay tả ngay khi bị ướt nước tiểu hoặc phân, rửa sạch da và để khô trước khi mang tả mới vào, mùi hôi có thể giảm bớt. Chọn loại tả không có lớp bọc ngoài bằng nhựa màu có thể nhìn thấy rõ nếu mặc quần áo màu nhạt hoặc gây ra tiếng động khi quý vị di chuyển.

**2. Lối sống cá nhân**

Nhu cầu cá nhân về việc làm, nhà ở và sự giao tiếp xã hội của quý vị cũng là điều cần để ý khi chọn các sản phẩm. Cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện có thể góp ý kiến về các sản phẩm đặc biệt nên sử dụng khi quý vị chơi thể thao hoặc đi đường trường.





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. Việc đi lại của quý vị

Vì có nhiều loại sản phẩm khác nhau, quý vị cần phải để ý đến thói quen và khả năng của mình để chọn loại sản phẩm thích hợp nhất cho vấn đề của mình. Những việc như liệu quý vị có thể đi vào phòng vệ sinh hay thay tã mới có dễ dàng hay không, có thể giúp quý vị tính toán để chọn được sản phẩm thích hợp nhất cho mình. Trên thị trường có nhiều sản phẩm khác nhau và thể nào cũng có loại thích hợp nhất cho quý vị.

4. Nơi cung cấp các sản phẩm

Quý vị có thể mua một số các sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện tại siêu thị và nhà thuốc Tây, trong khi các sản phẩm khác có thể mua được dễ dàng hơn từ các nhà cung cấp hàng y khoa chuyên nghiệp. Có thể quý vị phải cần được chuyên viên giúp chọn sản phẩm thích hợp nhất cho mình. Hãy liên lạc với Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc (National Continence Helpline) (Số điện thoại miễn phí 1800 33 00 66) để họ hướng dẫn quý vị hoặc có thể giới thiệu quý vị tới cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện trong vùng của quý vị.

5. Thải bỏ

Đa số sản phẩm dùng một lần có thể thải bỏ chung với rác gia dụng bình thường. Quý vị ĐỪNG BAO GIỜ bỏ sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện vào cầu tiêu rồi dội nước.

6. Chỉ dẫn giặt giũ

Thông thường, trên bao bì của các sản phẩm sử dụng lại nhiều lần sẽ có phần chỉ dẫn cách thức giặt giũ khi quý vị mua những sản phẩm này. Đừng mua sản phẩm sử dụng lại nhiều lần nếu quý vị không có máy giặt và máy sấy hoặc dây phơi đồ ở ngoài trời mà quý vị dễ với tới được. Vì các sản phẩm này thấm hút nhiều nước nên chúng lâu khô hơn đồ lót và tấm trải giường bình thường, vì thế hãy hỏi xin hàng mẫu để xài thử trước xem sao.

AI PHẢI TRẢ TIỀN CHO SẢN PHẨM DÙNG CHO NGƯỜI MẮT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN?

Sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện có thể rất đắt tiền và trong đa số trường hợp quý vị sẽ phải tự chi trả.

Nếu quý vị bị mất chủ động đại tiểu tiện vĩnh viễn và trầm trọng và hội đủ các điều kiện khác, Chương Trình Trợ Cấp về Dụng Cụ cho Người Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện toàn quốc có thể phụ quý vị phần nào chi phí của các sản phẩm dùng cho người mất chủ động đại tiểu tiện.

Bộ Cựu Chiến Binh Sự Vụ cũng có Chương Trình Thiết Bị Phục Hồi mà quý vị có thể sử dụng nếu quý vị có Thẻ Vàng (Gold Card) hoặc Thẻ Trắng (White Card) hợp lệ.





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.

Ngoài ra, một số chính phủ tiểu bang và lãnh địa cũng có các dịch vụ trợ giúp cho người bị ảnh hưởng bởi chứng mất chủ động đại tiểu tiện, kể cả cung cấp sản phẩm dùng cho người bị chứng này. Các dịch vụ này khác nhau giữa các tiểu bang và có thể bao gồm phần thẩm định, hướng dẫn và trợ giúp thân chủ.

Trong đa số trường hợp quý vị sẽ cần phải nhờ nhân viên y tế giúp đỡ, chẳng hạn như bác sĩ hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện để sử dụng được các dịch vụ này.

Nếu liên lạc với Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc (National Continence Helpline), quý vị có thể được hướng dẫn về các dịch vụ về chứng mất chủ động đại tiểu tiện mà quý vị có thể sử dụng được.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ Động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66\* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ Động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

\* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

