



يمكن معالجة ثلاثة من كل أربعة أشخاص يعانون من مشكلات في التحكم بالمثانة أو مساعدتهم على تحسين تدبير مشكلتهم.

## ما هي المنتجات المساعدة على الاحتباس؟

تستعمل المنتجات المساعدة على الاحتباس في تدبير أعراض ضعف التحكم في المثانة والتبرز. ويمكن استعمالها على المدى القصير لمساعدتك أثناء العلاج، أو على المدى الطويل في الحالات التي لا يمكن فيها الشفاء من ضعف التحكم في المثانة والتبرز.

يعرف خبراء الاحتباس عددا كبيرا من المنتجات المساعدة على تدبير مشكلات التحكم في المثانة والتبرز، وبإمكانهم مساعدتك في اختيار منتج يمنحك الحماية والثقة أثناء ممارستك لحياتك اليومية.

كما ويمكن لطبيبك أو خبير الاحتباس أن يتحرى عن أسباب مشكلتك ويعرض عليك بعض العلاج. فإذا لم تقم بأكثر من استعمال الحفاضات أو منتجات الاحتباس الأخرى بدون محاولة الحصول على علاج، فسوف تزداد مشكلتك سوءاً.

## ما هي الأنواع المتوفرة من المنتجات المساعدة على الاحتباس؟

### الحفاضات والسراويل الداخلية الماصة

هذه المنتجات متاحة بمقاييس مختلفة من حيث الحجم وكميات البول التي تقدر على امتصاصه، بعضها معد للاستعمال مرة واحدة فقط وطرحها في القمامة، وبعضها من الحفاضات والسراويل الداخلية التي يمكن غسلها واستعمالها عدة مرات. يمكنك الحصول على سراويل داخلية من قماش كالشبكة تثبت الحفاضات في مكانها. ولبعض الحفاضات أشرطة لاصقة تلتصق بالسروال الداخلي لتثبت في مكانها.

### أغطية ماصة للمقاعد وشراشف ماصة للأسرة

تسمح الطبقة الأقرب إلى جسم الإنسان في هذه المنتجات بمرور البول عبرها وتبقى جافة بينما تنتشر الطبقات الأدنى منها بالبول وتمتصه. وهي ليست مصممة للاستخدام مع الحفاضات التي تطرح بعد استعمال واحد، لأنها تعمل على أفضل وجه عندما يلامس الجلد الشرشف مباشرة.

## عازل العضو الذكري / قسطة خارجية للتصريف

تصنع عوازل العضو الذكري من مادة السيلكون وهي ذاتية الالتصاق عادة ومغطاة من الداخل بغراء خال من اللاتكس يلتصق بالعضو الذكري. ويكون الطرف الآخر منه مفتوحا على كيس مربوط بالفخذ ينصرف فيه البول.

إذا كان الرجل متحركا يمكن استعمال كيس مربوط بالفخذ قابل للإخفاء تحت الملابس. ويمكن توصيل العازل بكيس سعته لترين للتصريف أثناء الليل. يمكن مشاهدة أي تهيجات جلدية من خلال مادة السيلكون الشفافة بمجرد حدوثها. يجب أن تكون للأكياس المرتبطة بالعازل دائما أنابيب ذات مجرى عريض يسمح بمرور البول إلى الكيس وعدم رجوعه إلى العازل الذي قد ينحل حينها. ويجب ربط الكيس جيدا بالفخذ أو الساق بالأربطة التي ترافقه، كما يجب إفراغ الكيس قبل أن يصبح ثقيلًا بقدر يجعله يسحب العازل عن العضو الذكري.

## منتجات أخرى تساعد على التبول والتبرز

نونيات السرير والمباول (لكل من الرجال والنساء) إذا كنت مريضا طريح الفراش. كما ويساعدك وضع مقعد مرحاض متنقل بجانب الفراش ليلا في حالة لم تكن قادرا على السير إلى المرحاض. مقاعد المرحاض المرتفعة أو تلك التي يمكن تحريكها فوق المرحاض من شأنها مساعدتك إذا كنت تواجه صعوبة في الجلوس على مقاعد مرحاض منخفضة.

## ما هي الأمور التي عليك أخذها في الاعتبار عند اختيارك لمنتج مساعد على الاحتباس؟

المنتج الأمثل هو ذلك الذي يأتي بنتائج ويريحك ويساعدك في ممارسة حياة طبيعية. ومن الأمور التي عليك أخذها في الاعتبار عند اختيارك لمنتج مساعد على الاحتباس التالي:

## 1. مشكلتك الشخصية في التحكم بالتبرز أو بالمثانة

إن اختيارك للمنتج يعتمد على احتياجات التحكم الخاصة بك في وقت معين. اختار حفاضة تمتص كمية البول التي تسربها تماما وغيرها بمجرد أن تصبح مبتلة، فهذا أفضل لك وأرخص سعرا من الإبقاء على حفاضة كبيرة في مكانها لساعات طويلة، لأن ارتداء حفاضات متشربة بالبول أو البراز قد يسبب تسلخ الجلد أو التهاب المثانة. كما ويمكن التقليل من الروائح إذا قمت بتغيير الحفاضة بمجرد ابتلالها أو اتساخها بالبراز وشطفت جلدك وجففته قبل ارتداء الحفاضة الجديدة. انتق حفاضة ليس لها غطاء بلاستيكي ملون يظهر من خلال الملابس باهتة اللون أو تصدر صوتا لدى تحركك.

## 2. نمط المعيشة الخاص بك

يجب أيضا أن تستدل باحتياجاتك الخاصة في العمل والمنزل وحياتك الاجتماعية عند اختيارك لمنتج ما. ويمكن أن يساعدك خبراء الاحتباس بالنصح حول أي المنتجات الخاصة لتستخدمها لدى ممارستك الرياضة أو السفر لفترات طويلة.

## 3. مدى حركتك

إن العدد الكبير من المنتجات يعني ضرورة تفكيرك في عاداتك وقدراتك بحيث تختار ما هو الأفضل منها لمشكلتك. فأمور مثل مدى سهولة وصولك إلى المرحاض أو تغيير الحفاضات من شأنها أن تدلك إلى اختيار ما يناسبك من المنتجات. هناك أنواع عديدة من المنتجات، وسيكون واحد منها هو الأمثل بالنسبة لك.

## 4. توفر المنتجات

يمكن شراء بعض المنتجات المساعدة على الاحتباس في السوبرماركت أو الصيدلية، بينما يكون الحصول على غيرها أسهل من موردي المواد الطبية المتخصصين. وقد تحتاج إلى مساعدة خبير لاختيار ما يناسبك منها. اتصل بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس (مكالمة مجانية 1800 33 00 66) للحصول على نصح أو إحالة إلى خبير احتباس في منطقتك.

## 5. التخلص من المنتج

يمكن التخلص من معظم المنتجات التي تستعمل لمرة واحدة فقط في صندوق قمامة المنزل العادية. ويجب عدم رمي المنتجات المساعدة على الاحتباس مطلقاً في المرحاض.

## 6. إرشادات الغسيل

يجب أن تكون إرشادات غسل المنتجات التي يمكن إعادة استعمالها مدونة على عبوتها عند شرائك لها. لا تشتري منتجات يمكن إعادة استعمالها إذا لم تكن تملك ماكينة غسل الملابس وجهاز تجفيف، أو حبل لنشر الغسيل خارج المنزل يمكنك الوصول إليه بسهولة. فلأن لهذه المنتجات خاصية امتصاص فهي تتطلب وقتاً أطول لتجف من الملابس الداخلية وشراشف الفراش العادية. اطلب عينة منها للتجريب أولاً.

## من يسدد تكاليف المنتجات المساعدة على الاحتباس؟

يمكن للمنتجات المساعدة على الاحتباس أن تكون باهظة الثمن، وفي معظم الحالات تكون أنت المسؤول عن تسديد قيمتها.

إذا كنت تعاني من سلس دائم وحاد، وتفي بمعايير الأهلية الأخرى، فإن بإمكان البرنامج الوطني لتسديد الأدوات المساعدة على الاحتباس في مساعدتك على الإيفاء ببعض من تكاليف المنتجات المساعدة على الاحتباس.

وتدير وزارة شؤون المحاربين القدامى أيضاً برنامجاً لأدوات إعادة التأهيل، وقد يحق لك الوصول إليه إذا كنت تحمل البطاقة الذهبية أو بطاقة بيضاء مؤهلة.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن بعض حكومات الولايات والأقاليم تقدم خدمات دعم للأفراد المتأثرين بالسلس، تشمل توفير منتجات مساعدة على الاحتباس. وهذه الخدمات تختلف من ولاية إلى أخرى، وقد تشمل تقييم العميل، والتوعية والدعم.

في معظم الحالات، ستحتاج إلى السعي بحثًا عن المساعدة من ممارس صحي، كطبيبك مثلاً، أو ممرضة الاحتباس، حتى تحصل على هذه الخدمات.

إذا قمت بالاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس، فسوف تحصل على النصح بشأن خدمات الاحتباس التي قد تكون متاحة لك.

### احصل على المساعدة

لست وحدك. العلاج يساعد على تدبير أفضل لضعف التحكم في المثانة، أما إذا لم تفعل شيئاً فقد تسوء الأمور.

إذا واجهتك أسئلة بشأن التحكم في المثانة أو الأمعاء فيمكنك الاتصال بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

- معلومات
- نصح
- ونشرات.

على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، الاثنين إلى الجمعة) أو

قم بالإطلاع على هذا الموقع: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

يمكن لخط المساعدة الترتيب لوجود مترجم فوري من خلال خدمات الترجمة الفورية الهاتفية (TIS). الرجاء الاتصال بالرقم 13 14 50 من الاثنين إلى الجمعة وطلب التوصيل بخط المساعدة.

يمكن أن تساعد المنتجات المساعدة على الاحتباس في تدبير مشكلات التحكم في المثانة والتبرز.

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.