



Minden négy ember közül, akinek vizelet- vagy székletvisszatartási problémája van, hármát meg lehet gyógyítani vagy segíteni lehet neki abban, hogy jobban megbirkózzon a problémájával.

MIK A KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEK?

Kontinencia készítményeket azért használunk, hogy megbirkózzunk a rossz vizelet- és székletvisszatartás tüneteivel. Rövidtávon használni lehet azokat arra, hogy segítsenek Önnek a kezelés alatt, vagy hosszútávon, ha a rossz vizelet- és székletvisszatartás nem gyógyítható.

Kontinencia tanácsadók ismerik azoknak a készítményeknek a széles választékát, amelyek segítenek abban, hogy a vizelet- és székletvisszatartási problémákkal jobban megbirkózzon. Segíthetnek segíthetnek Önnek abban, hogy egy olyan készítményt válasszon ki, amely védelmet és önbizalmat nyújt Önnek a mindennapi életben,

Az orvosa vagy a kontinencia tanácsadója meg tudja keresni az Ön problémájának az okát, és tud Önnek kezelést ajánlani. Ha Ön nem tesz semmit, és csak betétet vagy egyéb kontinencia készítményt használ, a problémája rosszabbodhat.

MILYEN TÍPUSÚ KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEK VANNAK?

Felszívóképes betétek és nadrágok

Léteznek különböző nagyságú betétek és nadrágok, amelyek különböző mennyiségű vizeletet tudnak felszívni. Van olyan eldobható betét, amely egyszeri használatra alkalmas. Más betétek és nadrágok moshatóak és többször lehet őket használni. Lehet kapni olyan speciális hálós nadrágot, amely nem engedi a betétet kicsúszni.

Felszívóképes lepedők és széktakarók

Ezekben a készítményekben a bőrhez legközelebb lévő felső réteg átengedi a vizeletet, de száraz marad, miközben az alsóbb rétegek felszívják a vizeletet. Nem alkalmasak arra, hogy azokat az eldobható betétekkel egyidőben használják, mivel akkor a leghatékonyabbak, amikor a bőr közvetlenül érinti a lepedőt.

Péniszburkok / külső katéterek

Péniszburkok szilikonból készülnek és legtöbbször maguktól ragadnak valamint nem-latexből készült ragasztóval vannak bélelve, ami a péniszhez ragad. A másik, nyitott végén lévő nyílás egy lábzsákhoz kapcsolódik, ahova a vizelet lefolyhat.

Ha a férfi mozgásképes, olyan lábzsák alkalmazható, amely a ruhája alatt el van dugva. A burkot egy két literes zsákhoz lehet csatolni az éjszakai ürítésre. A bőrreakció, amint megjelenik, azonnal látható az átlátszó szilikonon keresztül. A burokhöz kapcsolódó zsákoknak tágas csővel kell rendelkezniük azért, hogy a vizelet a zsákba folyhasson, és hogy ne folyjon vissza a burokba, ami azt megláthatja. A lábon viselt zsákot a kapott szíjjal a combhoz vagy a lábszárhoz kell erősíteni, és ki kell azt üríteni azelőtt, mielőtt olyan nehéz nem lesz, hogy a burkot lehúzza.

Egyéb pisilést és székélést segítő készítmények

Kacsát vagy vizeledényt (férfi vagy női típusút) lehet használni, ha Ön az ágyból nem tud felkelni. Szobai vécét lehet az ágy mellé helyezni, ha nem tud a vécére kimenni. A megemelt vécéülés vagy a vécé fölé állítható szék szintén segíthet, ha Önnek nehéz az alacsony vécén ülnie.

MIT KELL FIGYELEMBE VENNIE, AMIKOR A KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEK KÖZÜL VÁLASZT?

A legjobb készítmény az, amelyik jól működik, kényelmes és segít Önnek abban, hogy normális életet éljen. Amikor egy kontinencia készítményt választ, következőket kell figyelembe vennie:

1. Az egyéni vizelet- vagy székletvisszatartási problémáját

Hogy milyen készítményt választ, az attól függ, hogy mi a visszatartással kapcsolatos igénye az adott időben. Válasszon ki egy olyan betétet, amely annyi vizeletet tárol, amennyi valószínűleg befolyik, és cserélje azt ki, amint az vizes lesz. Ez Önnek jobb és olcsóbb annál, mint hogy egy nagy betétet órákon keresztül bent hagy. Ha pisis vagy székletes betétet visel, az bőrkütiést vagy húgyhólyagfertőzést okozhat. A szagot is lehet csökkenteni azzal, ha azonnal kicseréli a betétet, amint az vizes vagy kakis lett, és lemossa a bőrt, mielőtt új betétet használ. Válasszon olyan betétet, aminek nincs színes, műanyag bevonata, ami világos ruhán átlátszhat vagy zajt kelt, amikor Ön megmozdul.

2. Az Ön egyéni életmódja

Az, hogy mire van szüksége a munkában, otthon és a társadalmi életében szintén meghatározza azt, hogy milyen készítményt választ ki. Kontinencia tanácsadók tanáccsal segíthetnek abban, hogy olyan speciális készítményeket válasszon, melyeket akkor használ, amikor sportol vagy messzire utazik.

3. Mozásképessége

A készítmények széles választéka azt jelenti, hogy Önnek át kell gondolnia a szokásait és képességeit annak érdekében, hogy a legjobb készítményt válassza ki a problémájára. Ilyen például az, hogy milyen gyorsan ér ki a vécére és az, hogy milyen könnyen talál másik cserebetétet, segíthet Önnek abban, hogy a megfelelő készítményt válassza ki. Soktípusú készítmény van, és az egyik éppen Önnek fog megfelelni.

4. A készítmények elérhetősége

Van olyan kontinencia készítmény, amelyet bevásárlóközpontban vagy gyógyszertárban lehet megvenni, amíg mások könnyebben kaphatók speciális gyógyászati eszközöket értékesítő szolgáltatóknál. Szaktanácsadóra lehet szüksége abban, hogy az Ön számára megfelelőt válassza ki. Lépjen kapcsolatba az **Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálat**tal (**National Continence Helpline**) (**Freecall 1800 33 00 66**), ahol tanácsot adnak vagy megismertetik Önt egy körzetében lévő kontinencia tanácsadóval.

5. Az eltávolítás

A legtöbb eldobható készítményt be lehet tenni a hétköznapi otthoni szemétkébe. Kontinencia készítményt **NEM** szabad a vécébe beDOBNI.

6. A mosási irányelveket

Az újra felhasználható készítmény csomagolásán rajta kell annak lennie, hogy hogyan lehet a készítményt kimosni. Ne vegyen újra felhasználható készítményt akkor, ha Önnek nincs mosógépe és szárítógépe vagy könnyen elérhető külső ruhaszárító kötele. Felszívóképességük miatt hosszabb ideig tart az, hogy megszáradjanak, mint a rendes alsónadrág és lepedők esetében, ezért kipróbálásra először kérjen egy mintát.

KI FIZET A KONTINENCIA KÉSZÍTMÉNYEKÉRT?

A kontinencia készítmények drágák lehetnek, és a legtöbb esetben Önnek kell azokért fizetnie.

Ha Önnek állandó és súlyos inkontinenciája van, és egyéb követelményeknek is megfelel, akkor az országos Kontinencia Segédeszközök Segélyprogramja segíthet Önnek a készítményköltségek egy részének kifizetésében.

A Veteránügyi Minisztérium irányítja a Rehabilitációs Készülékek Programját is, amelyhez hozzájuthat akkor, ha van egy Gold Card-ja vagy egy megfelelő White Card-ja.

Van olyan állami vagy területi kormány is, amely szolgáltatásokat nyújt inkontinenciás egyéneknek, és ellátja őket kontinencia készítményekkel. Ezek a szolgáltatások államonként változnak és hozzájuk tartozhat az ügyfélfelmérés, oktatás és támogatás is.



A legtöbb esetben segítséget kell kérnie egy egészségügyi szakembertől, mint például az orvostól vagy a kontinencia ápolójától azért, hogy hozzájusson ezekhez a szolgáltatásokhoz.

Ha kapcsolatba lép az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal (National Continence Helpline), akkor tanácsot kaphat a kontinencia szolgálatokról, amelyek elérhetőek lehetnek az ön számára.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Nincs egyedül. A rossz vizeletvisszatartás problémája jobban felügyelhető, ha kezelik. Ha nem csinál semmit, akkor az rosszabbodhat.

Ha vannak a vizelet- vagy székletvisszatartással kapcsolatosan kérdései, akkor kapcsolatba léphet:

Szaktanácsadókkal az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál (National Continence Helpline) ingyenesen:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON *1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: www.bladderbowel.gov.au

A Telefonos Segélyszolgálat elintézhethet tolmácsot a Telefonos Tolmács Szolgálaton (TIS) keresztül. Kérjük hívja a 13 14 50-es számot hétfőtől péntekig és kérje a Telefonos Segélyszolgálatot.

A kontinencia készítmények segítenek megbirkózni a vizelet- és székletvisszatartási problémákkal.

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.