



فرآورده های کنترل ادرار می توانند در اداره مشکلات مثانه (ادرار) و روده (مدفوع) کمک نمایند.

### فرآورده های کنترل ادرار چه هستند؟

فرآورده های کنترل ادرار برای اداره علائم ضعف کنترل مثانه و روده استفاده می شوند. از آنها می توان کوتاه مدت جهت کمک به شما طی دوران درمان، یا دراز مدت در صورتی که ضعف کنترل ادرار و مدفوع شما قابل درمان نباشد، استفاده نمود.

مشاورین کنترل ادرار از تنوع وسیع فرآورده هایی که می توانند برای اداره مشکلات کنترل ادرار و مدفوع کمک نمایند، آگاه هستند. آنها می توانند به شما در انتخاب فرآورده ای که می تواند بهترین حفاظت و اطمینان را در زندگی روزمره به شما می دهد، کمک نمایند.

پزشک یا مشاور کنترل ادرار می تواند به دنبال علت مشکل شما بگردد و به شما درمان هایی را پیشنهاد نماید. اگر کاری انجام ندهید و بدون درمان، تنها از پوشک یا سایر فرآورده های کنترل ادرار استفاده کنید، مشکل شما ممکن است بدتر شود.

### فرآورده های کنترل ادرار چند نوع هستند؟

#### پوشک ها و شلوار های جاذب

پوشک ها و شلوار ها در اندازه ها و گنجایش های متفاوتی از لحاظ میزان ادرار قابل جذب می باشند. برخی از این پوشک ها یک بار مصرف هستند و پس از مصرف دور انداخته می شوند. سایر پوشک ها و شلوار ها را می توان شسته و بارها مورد استفاده قرار داد. شما می توانید از شلوارهای مشبک/ توری مخصوص که مانع از جابجایی پوشک می شوند، استفاده کنید. برخی از پوشک ها دارای نوارهای "چسبنده" هستند که به شلوار می چسبند و پوشک را در محل ثابت نگه می دارد.

#### ملافه ها و صندلی پوش های جاذب

در این فرآورده ها، لایه فوقانی که به پوست بدن نزدیکتر است اجازه می دهد ادرار عبور نماید ولی خشک می ماند، در حالیکه لایه های زیرین ادرار را در خود جمع می کند. این فرآورده ها طوری طراحی نشده اند که همزمان با پوشک های یک بار مصرف مورد استفاده قرار گیرند، چرا که وقتی کارایی بهتر دارند که پوست بدن با آنها تماس مستقیم داشته باشد.



## آلت پوش ها / لوله های خارجی

آلت پوش ها از جنس سیلیکون بوده و اکثراً چسبنده هستند و آستری از چسب غیرلاستیکی دارند که به آلت مردانه می چسبد. سر دیگر آلت پوش که باز است به یک کیسه متصل است که به پا وصل می شود و ادرار در آن جمع می گردد.

اگر مرد متحرک باشد، می توان از کیسه متصل به پا که در زیر لباس پنهان می باشد، استفاده کرد. شب ها آلت پوش را می توان به یک کیسه دو لیتری وصل کرد تا ادرار در آن جمع شود. واکنش و حساسیت پوست به محض پیدایش، از درون سیلیکون شفاف قابل مشاهده می باشد. کیسه هائی که به آلت پوش وصل می شوند باید لوله هایی با قطر زیاد داشته باشند تا ادرار بدون مانع وارد کیسه شده و پس نزنند و موجب شل شدن آلت پوش نشود. کیسه های تسمه داری که به پا متصل می شوند، باید محکم به ران یا ساق پا وصل شوند و پیش از اینکه زیادی سنگین شده و آلت پوش را از جا بکنند آنها را تخلیه نمود.

## سایر فرآورده های کمک به توالیت کردن

لگن های ادرار و ظروف ادرار (انواع مردانه و زنانه) را می توان در صورتی که بستری باشید به کار برید. صندلی توالیت های سیار که شب ها کنار تخت گذاشته می شوند، در صورتی که نتوانید به توالیت بروید، می توانند کمک باشند. در صورتی که برای نشستن بر روی توالیت های کوتاه مشکل داشته باشید، نشیمنگاه توالیت مرتفع و یا صندلی هائی که بتوان آنها را روی توالیت قرار داد نیز می توانند کمک کنند.

## هنگام انتخاب یک فرآورده کنترل ادرار باید به چه فکر کنید؟

بهترین فرآورده آن است که خوب کار کند، راحت باشد و به شما کمک کند یک زندگی عادی داشته باشید. هنگام انتخاب یک فرآورده کنترل ادرار، شما باید به موارد زیر فکر کنید:

### 1. مشکل خاص کنترل مثانه و روده خود

گزینه فرآورده شما، همیشه بسته به نیازهای کنترل شما در آن زمان خاص دارد. پوشکی را انتخاب کنید که مقدار ادراری که ممکن است بکنید را نگه دارد و به محض اینکه خیس شد، آن را عوض کنید. این برای شما بهتر و ارزان تر از آن است که یک پوشک بزرگ بخرید و ساعت ها از آن استفاده نمائید. پوشیدن پوشک خیس و کثیف شده از ادرار و مدفوع می تواند باعث بروز سرخی و خارش پوست یا عفونت مثانه شود. علاوه بر این، اگر پوشک زود به زود پس از خیس یا کثیف شدن تعویض شود از بوی آن هم کم می شود و می توان بدن را قبل از استفاده از پوشک بعدی آب کشید و خشک کرد. از پوشکی استفاده کنید که پوشش پلاستیکی رنگین نداشته باشد که از زیر لباس های روشن دیده شود یا هنگام حرکت شما ایجاد صدا نماید.

### 2. شیوه زندگی شخصی شما

نیازهای شخصی برای کار، خانه و زندگی اجتماعی شما نیز باید راهنمای شما برای انتخاب فرآورده ها باشد. مشاور کنترل ادرار می تواند در مورد فرآورده های خاص به شما توصیه هائی بنماید تا آنها را در هنگام ورزش و یا مسافرت های طولانی مورد استفاده قرار دهید.

**3. تحرک شما**

تنوع وسیع فرآورده ها بدان معنی است که باید درباره عادات و توانائی های خود برای انتخاب بهترین فرآورده برای مشکلتان فکر کنید. مواردی از قبیل اینکه با چه سهولتی می توانید به توالت بروید یا به چه آسانی می توانید پوشک خود را عوض کنید، می توانند راهنمائی در مورد انتخاب فرآورده برایتان باشد. فرآورده های بسیار متنوعی وجود دارد، و یکی ممکن است برای شما مناسب باشد.

**4. عرضه فرآورده**

برخی از فرآورده های کنترل ادرار را می توان از سوپرمارکت ها و داروخانه ها خریداری نمود، در حالیکه سایر فرآورده ها را آسان تر می توان از عرضه کنندگان فرآورده های تخصصی پزشکی خرید. ممکن است برای انتخاب فرآورده مناسب به کمک تخصصی نیاز داشته باشید. با خط کمک رسانی سراسری برای کنترل ادرار **National Continence Helpline** (شماره رایگان 1800 33 00 66) تماس بگیرید تا شما را راهنمائی نمایند یا تماس شما را با مشاور کنترل ادرار در محلتان برقرار سازند.

**5. دور ریختن**

اغلب فرآورده های یک بار مصرف را می توان در ظروف آشغال معمولی خانه ها دور ریخت. فرآورده های کنترل ادرار را هرگز نباید در توالت انداخت و سیفون را کشید.

**6. راهنمای شستشو**

هنگام خرید فرآورده های قابل استفاده مجدد، باید روی بسته بندی دستورالعملی برای شستن داشته باشند. اگر ماشین لباسشویی و خشک کن یا رختآویز برای خشک کردن لباس در بیرون ساختمان ندارید، هرگز یک فرآورده قابل استفاده مجدد را نخرید. بواسطه جاذب بودن آنها، در قیاس با ملافه و لباس زیر خیلی دیر تر خشک می شوند، بنابراین نخست یک نمونه از آن را امتحان کنید.

**چه کسی هزینه فرآورده های کنترل ادرار را می پردازد؟**

فرآورده های کنترل ادرار می توانند پرهزینه باشند و در اکثر موارد خود شما باید بهای آن را بپردازید.

اگر عدم کنترل ادرار شما دائم و حاد است و از سایر معیارهای استحقاق برخوردار باشید، **National Continence Aids Payment Scheme** (طرح سراسری کمک به پرداخت کنترل ادرار) می تواند در پرداخت بخشی از هزینه های فرآورده های کنترل ادرار به شما کمک نماید.

وزارت امور رزمندگان **Department of Veterans' Affairs** نیز برنامه وسایل توان بخشی **Rehabilitation Appliances Program** را اداره می کند که اگر دارنده کارت زرین **Gold Card** یا کارت سفید **White Card** (آنهايي که واجد شرایط باشند) باشید واجد شرایط استفاده از این برنامه خواهید بود.

همچنین، برخی از دولت های ایالتی یا منطقه ای خدماتی را برای پشتیبانی از کسانی دارند که دچار عدم کنترل ادرار هستند و از جمله کمک هایی که می کنند ارائه فرآورده های کنترل ادرار است. این خدمات در هر ایالت و منطقه متفاوت است و ممکن است شامل ارزیابی مراجعین و آموزش و پشتیبانی شود.

در اکثر موارد شما باید از یک کارشناس بهداشت نظیر پزشک، یا پرستار کنترل ادرار خود برای دستیابی به این خدمات کمک بگیرید.

اگر شما با خط کمک رسانی سراسری برای کنترل ادرار National Continence Helpline تماس بگیرید، می توانید راجع به خدمات کنترل ادرار که می توانند در دسترس شما باشند راهنمایی دریافت کنید.

### کمک بجوید

شما تنها نیستید. کنترل ضعیف مثانه را در صورت درمان می توان اداره کرد. اگر کاری نکنید ممکن است بدتر هم بشود.

اگر در مورد کنترل مثانه و روده پریشانی دارید، می توانید با مرجع زیر تماس بگیرید:

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان\* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

**فرآورده های کنترل ادرار می توانند در اداره مشکلات مثانه (ادرار) و روده (مدفوع) کمک نمایند.**

\* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذریبط خواهد بود.

