



15 ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ

Три од четири особе које имају проблема са контролисањем бешике и црева могу да се излече или да добију помоћ да боље контролишу свој проблем.

ШТА СУ ТО ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ?

Помагала за инконтиненцију се користе да се савладају симптоми слабог контролисања бешике и црева. Она могу да се користе краткорочно да вам помогну док се лечите или дугорочно ако се слабо контролисање бешике и црева не може излечити.

Саветници за инконтиненцију су упознати са широким избором помагала која могу да помогну да се савладају проблеми слабог контролисање бешике и црева. Они могу да вам помогну да изаберете помагало које ће вам пружити заштиту и самопоуздање у свакодневном животу.

Ваш лекар или саветник за инконтиненцију може да испита узрок вашег проблема и да вам понуди неку врсту третмана. Ако ништа не предузмете и само користите улошке или друга помагала за инконтиненцију, а не покушате неку врсту лечења, ваш проблем може да се погорша.

КОЈЕ ВРСТЕ ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ ПОСТОЈЕ?

Упијајући улошци и гаћице

Улошци и гаћице се производе у разним величинама и по томе колико мокраће могу да упију. Неки улошци су намењени само за једнократну употребу, после чега се избацују. Неки други улошци и гаћице могу да се перу и користе више пута. Постоје и специјалне мрежасте гаћице које спречавају улошке да исклизу. Неки улошци имају и 'лепљиве' траке које се лепе за гаћице да се уложак не би померао.

Непромочиве навлаке за кревете и столице

Код ових помагала, горњи слој који је најближи кожи пропушта мокраћу, али остаје сув, док доњи слој упија мокраћу. Нису намењени да се користе истовремено са улошцима за једнократну употребу, јер најбоље делују када је кожа у директном додиру са навлаком.

15 ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ

Навлаке за пенис / спољни катетри

Навлаке за пенис се праве од силикона и углавном су самолепљиве и обложене са слојем лепка који не садржи латекс и који пријања уз пенис. Други, отворени крај навлаке се спаја са урин кесом уз ногу у коју мокраћа може да истиче.

Ако је мушкарац мобилан, може да се користи урин кеса која се веже уз ногу и која је скривена испод одеће. Навлака може да се споји са урин кесом од два литра за ноћно мокрење. Реакције коже могу да се виде кроз провидни силикон чим се појаве. Урин кесе које се спајају са навлаком треба увек да имају широке цеви које пропуштају мокраћу у кесу и спречавају враћање мокраће у навлаку, што би могло да откачи навлаку. Урин кесе које се носе уз ногу треба чврсто да се вежу за бутину или потколеницу са каишевима на урин кеси и да се празне пре него што се превише напуне и откаче од навлаке.

Друга тоалетна помагала

Ноћни судови и уринари (за мушкарце и жене) могу да се користе ако не можете да устанете из кревета. Тоалетне столице које се држе поред кревета ноћу могу да помогну ако не можете да одете до тоалета. Подигнута седишта за тоалет и столице које се постављају преко тоалета могу такође да буду од помоћи ако имате проблема да седите на ниским тоалетима.

ШТА ТРЕБА ДА УЗМЕТЕ У ОБЗИР КАДА БИРАТЕ ПОМАГАЛО ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ?

Најбоље помагало је помагало које добро функционише, које је удобно и које ће вам помоћи да водите нормалан живот. Када бирате помагало за инконтиненцију, требало би да размислите о следећим стварима:

1. Ваш лични проблем са контролисањем црева и бешике

Ваш избор помагала ће зависити од ваше личне потребе што се тиче контроле црева или бешике у свакој прилици. Изаберите уложак који може да држи исту количину мокраће коју можете да излучите и замените га чим постане мокар. То је боље и јефтиније него да држите велики уложак више сати. Ношење уложака који су влажни од мокраће или столице могу да изазову осип коже или инфекције бешике. Мирис се такође може смањити ако се уложак промени чим се овлажи мокраћом или столицом и ако се кожа опере и обрише пре него што се стави нови уложак. Изаберите уложак који нема обојени пластични омотач који може да се види када се носи одећа светле боје или уложак који не шушти када се крећете.

2. Ваш животни стил

Личне потребе које се тичу посла, куће и вашег друштвеног живота требало би такође да утичу на ваш избор помагала. Саветници за инконтиненцију могу да вам помогну тако што ће вам дати савет о специјалним помагалима која треба да користите када се бавите спортом или ако идете на дуга путовања.



15 ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ

3. Ваша покретљивост

Велики избор помагала значи да треба да размислите о својим навикама и способностима како бисте могли да изаберете најбољи производ за ваш проблем. Одређене ствари, као на пример, да ли можете лако да дођете до тоалета или да ли можете лако да мењате улошке могу да вам помогну да изаберете помагало које вам одговара. Постоје многе врсте помагала, а једна од њих ће вам потпуно одговарати.

4. Набавка помагала

Нека помагала за инконтиненцију се могу купити у самопослугама и апотекама, док је друге лакше купити од специјализованих снабдевача медицинских средстава. Можда ће вам бити потребна стручна помоћ да изаберете помагало које вама одговара. Контактирајте **National Continence Helpline (бесплатан позив 1800 33 00 66)** и они ће вам дати савет или вас повезати са саветником за инконтиненцију у вашем крају.

5. Одстрањивање помагала

Већина помагала за једнократну употребу могу да се избаце са нормалним кућним отпадом. Помагала за инконтиненцију НЕ СМЕЈУ ни у ком случају да се бацају у тоалет.

6. Упутства за прање

Помагала за вишекратну употребу треба да садрже упутства на паковању како да се перу. Не купујте помагала за вишекратну употребу ако немате машину за прање или сушење веша, или ако напољу немате канап за сушење веша који можете лако да дохватите. Због њихове моћи упијања, треба им дуже времена да се осуше него доњи веш или чаршави, према томе тражите узорак да прво пробате.

КО ПЛАЋА ЗА ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ?

Помагала за инконтиненцију могу да буду скупа и у већини случајева ви ћете сами морати да платите за њих.

Ако имате трајну и тешку инконтиненцију, и ако испуњавате све критеријуме за стицање права, преко националног Програма плаћања за помагала за инконтиненцију (Continence Aids Payment Scheme) можете да добијете помоћ која ће вам омогућити да покријете неке трошкове помагала за инконтиненцију.

Министарство за борачка питања (Department of Veterans' Affairs) такође управља програмом који се зове Rehabilitation Appliances Program којем можете да приступите ако сте носилац Златне картице или одговарајуће Беле картице.

Неке државне и територијалне владе такође пружају услуге како би помогле особама које пате од инконтиненције, укључујући и снабдевање помагала за инконтиненцију. Ове услуге варирају од државе до државе и могу да обухвате процену стања странке, образовање и подршку.

15 ПОМАГАЛА ЗА ИНКОНТИНЕНЦИЈУ

У већини случајева мораћете да тражите помоћ од здравственог радника, као што је ваш лекар или медицинска сестра за инконтиненцију да бисте могли да добијете те услуге.

Ако контактирате National Continence Helpline, моћи ћете да добијете информације о услугама у вези инконтиненције које вам можда стоје на располагању.

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Нисте сами. Слаба контрола бешике може боље да се савлада ако се лечи. Ако ништа не предузмете, стање може да се погорша.

Ако имате било каквих питања у вези контролисања бешике и црева, можете да контактирате:

Стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба може да ангажује тумача преко Телефонске службе тумача (Telephone Interpreter Service (TIS)). Молимо вас да позовете 13 14 50 од понедељка до петка и тражите Саветодавну службу (Helpline).

Помагала за инконтиненцију могу да помогну да се савладају проблеми контролисања бешике и црева.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

