

# الوسائل والأدوات المساعدة لحالات السلس

## ما هي الوسائل المساعدة لحالات السلس؟

الوسائل المساعدة لحالات السلس هي منتجات تم إعدادها خصيصاً للمساعدة في معالجة مشاكل التحكم بوظيفة المثانة أو الأمعاء. يمكن أن يوفر استعمال الوسائل المساعدة لحالات السلس حماية وثقة لمن يعاني منه ويحسن من نوعية حياته.

يمكن استعمال هذه الوسائل مؤقتاً خلال المعالجة، أو كحلّ طويل الأجل إذا كان السلس غير قابل للعلاج.

وينبغي تفقّد ملائمة هذه الوسائل بانتظام عند استعمالها بشكل متواصل للتأكد من استعمال أنسب المنتجات.

## ما هي أنواع الوسائل المساعدة لحالات السلس؟

### القوط والسراويل الداخلية الماصّة

هذه المنتجات مصممة لامتناس البول واحتواء تسرّب البراز. وهي متوفرة بقياسات مختلفة ومستويات امتصاص متفاوتة.

وبعض القوط معدّ للطرح بعد الاستعمال لمرة واحدة. وهناك قوط وأجزاء قوط يمكن إعادة استعمالها - أي يمكن غسلها واستعمالها مرات عديدة.

ولخفض الرائحة وزيادة الفعالية، ينصح بتثبيت القوط في موضعها إما بملابس داخلية تحيط بها بشكل جيد أو بسراويل مصممة خصيصاً لتثبيت القوط في موضعها بإحكام.

### شراشف الأسرة وأغطية الكراسي الماصّة

تتوفر شراشف وأغطية كراسي للحماية منها ما يمكن إعادة استعماله ومنها ما يمكن طرحه بعد الاستعمال. هذه المنتجات مصنوعة بشكل يمكن، إذا استعملت كما يُنصح به، أن تمتص الرطوبة داخل طبقات القماش بعيداً عن الجلد. يمكن استعمال هذه المنتجات للامتصاص المباشر للبول المتسرب أو لإعطاء مزيد من الحماية لدى استعمالها مع أدوات أخرى خاصة بالسلس.

### عازل التصريف وقسطرات التصريف

يتيح هذان المنتجان تصريف جريان البول داخل أداة جمع، على سبيل المثال داخل كيس صرف مثبت إلى الساق. يمكن لمستشار شؤون السلس أن يعطيك المعلومات والنصائح الضرورية حول النوع والحجم الملائمين للمنتج المطلوب لك.

### الوسائل المساعدة على التبول والتبرز

يمكن استعمال هذه الوسائل لتفادي حوادث السلس أو للتقليل منه. تتضمن الوسائل المساعدة على التبول والتبرز ما يلي: المبوّلة ونونية السرير وكراسي مرحاض متنقلة، إضافةً إلى التعديلات التي يمكن أن يُنصح بها في المكان الذي تعيش فيه مثل وضع درابزين للإتكاء باليد ورفع كراسي المراحيض.



## ما يجب مراعاته عند اختيار وسيلة مساعدة لحالات السلس

إن أفضل منتج هو الذي يؤدي الغرض منه بفعالية ويكون مريحاً ويساعدك في استعادة نمط حياة طبيعي. عند اختيار وسيلة مساعدة لحالات السلس، ينبغي مراعاة ما يلي:

### ١ - نوع السلس وحدته

يمكن اختيار الوسائل المساعدة لحالات السلس بناءً على عدد مرات وكمية تسرب البول أو البراز أو الإثنيين معاً.

### ٢ - نمط حياتك الشخصي

يمكن للحاجات الفردية فيما يتعلق بالعمل ومستلزمات البيت ونشاطاتك الاجتماعية المعتادة أن تؤثر على نوع الوسائل المساعدة لحالات السلس التي يجب أن تختارها.

### ٣ - براعتك في التحرك والتنقل واستعمال اليدين

إن مدى قدرتك على القيام دون مساعدة في الوصول إلى المراض وارتداء أو تغيير الوسائل المساعدة لحالات السلس قد تكون في حاجة إلى تقويم.

### ٤ - توفر المنتجات وأماكن بيعها

بعض الوسائل المساعدة لحالات السلس متوفرة محلياً، مثلاً: في السوبرماركت والصيدليات، في حين أن بعضها الآخر قد يكون من الأسهل الحصول عليه من المحلات المتخصصة ببيع الأدوات الطبية.

### ٥ - مستلزمات وأماكن طرح الوسائل المساعدة لحالات السلس

يمكن التخلص من معظم المنتجات التي تطرح بعد استعمالها مع نفايات المنزل العادية. إذا كانت لديك أية شكوك في هذا الشأن استفسر من بلديتك. مع الإشارة إلى أنه ينبغي عدم طرح الوسائل المساعدة لحالات السلس في المراض أبداً.

### ٦ - إرشادات الغسيل

يمكن للمصانع التزويد بمعلومات عن العناية بالمنتجات التي يمكن إعادة استعمالها. وفي معظم الحالات، تكون إرشادات الغسيل على المنتج أو على كيسه أو علبته.

## من يدفع كلفة الوسائل المساعدة لحالات السلس؟

الوسائل المساعدة لحالات السلس قد تكون مكلفة، وفي معظم الحالات يتوجب على مستخدمها أن يتحمل نفقاتها بنفسه. وبالنسبة للأشخاص الذين يتلقون مخصصات حكومية، فإنه يمكن لدائرة شؤون المحاربين القدامى أن تأخذ على عاتقها مسؤولية نفقات الوسائل المساعدة لحالات السلس.

وفي بعض الحالات تتوفر بعض الوسائل دون مقابل عبر برامج تمويلها الحكومة مثل برنامج الدعم للوسائل المساعدة لحالات السلس (Continence Aids Assistance Scheme). كذلك يوجد لدى كل حكومة ولاية أو مقاطعة برنامج مساعدة لوسائل حالات السلس.

تتوفر النصيحة حول أهلية الحصول على الوسائل المساعدة لحالات السلس وأنواعها من خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس (National Continence Helpline).



## هل تحتاج لمساعدة في اختيار الوسائل المساعدة لحالات السلس؟

في بادئ الأمر، قد تجد أنه يتعين عليك تجربة منتجات مختلفة، وقد تحتاج إلى مساعدة مستشار بشؤون الاحتباس لاختيار المنتجات الأنسب لاحتياجاتك.

ويمكن لمؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا (The Continence Foundation of Australia) تقديم المزيد من المعلومات لك وإعطائك أسماء مستشارين بشؤون الاحتباس في كل ولاية ومقاطعة ممن يمكنهم مساعدتك.

## اطلب مساعدة

أنت لست لوحده، ويمكن شفاء السلس أو التحكم به بصورة أفضل إذا تمت معالجته.

## من يمكنه المساعدة؟

- طبيبك
- خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (يمكن تأمين خدمة ترجمة هاتفية)
- موظف المجتمع (community worker) أو موظف الصحة في منطقتك، أو المعالج الفيزيائي (الطبيعي).
- مستشار خاص بشؤون الاحتباس (continence adviser) في المستشفيات أو مراكز صحة المجتمع أو عيادات شؤون الاحتباس أو مراكز موارد مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا (Continence Foundation of Australia) أو فروعها.
- وبإمكانك الحصول على مزيد من المعلومات من المنشورات الأخرى التالية في هذه السلسلة:
  - سلس البول: ما هو؟
  - عادات تبوّل جيدة للجميع
  - تمارين المثانة
  - تمارين القاع الحوضي للرجل
  - تمارين القاع الحوضي للمرأة
  - الديلنشيا وسلس البول
  - الإمساك وسلس البول
  - مشاكل المثانة وتأثير غدة البروستات
  - السلس: أو هام وحقائق
  - ما هو تقويم الاحتباس
  - قائمة بعشرة أسئلة يتكرر طرحها
  - واحدة من كل ثلاث نساء أنجبن ولو طفلاً واحداً تفقد التحكم بمثانتها
  - سلس البراز
  - جراحة سلس ضغط البطن لدى المرأة

المترجمون. يمكن لبعض الخدمات أن تؤمن مترجماً (من ذات جنسك، إذا كان ذلك مفضلاً) دون مقابل لك. استفسر عن ذلك من موظفي الخدمة التي تحصل عليها. خدمات الترجمة الهاتفية أقل كلفة وغالباً ما تتوفر على الفور. على سبيل المثال يقدم خط الأولوية للأطباء التابع لخدمات الترجمة الخطية والشفهية (TIS) خدمة مجانية للأطباء في العيادات الخاصة بغرض التحدث مع المرضى الذي لا يجيدون الإنكليزية. يمكن لطبيبك حجز هذه الخدمة بالاتصال بالرقم 1300 131 450.



## Incontinence Aids and Appliances

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative