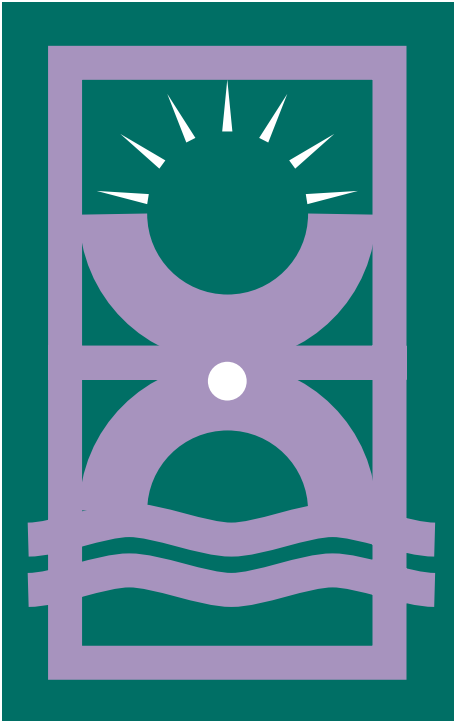




# Βοηθήματα και συσκευές για την ακράτεια



## Τι είναι τα βοηθήματα για την ακράτεια;

Τα βοηθήματα για την ακράτεια είναι προϊόντα που αναπτύχθηκαν ειδικά για να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση προβλημάτων ελέγχου της κύστης και του εντέρου. Η χρήση βοηθημάτων για την ακράτεια μπορεί να προσφέρει στο άτομο ασφάλεια και αυτοπεποίθηση και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του.

Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν προσωρινά κατά τη διάρκεια θεραπείας ή σαν μακροπρόθεσμη λύση αν η ακράτεια είναι μόνιμη.

Η συνεχιζόμενη χρήση βοηθημάτων πρέπει να παρακολουθείται τακτικά για να διασφαλίζεται ότι χρησιμοποιούνται τα πιο κατάλληλα προϊόντα.

## Τι είδους βοηθήματα διατίθενται για την ακράτεια;

### **Απορροφητικές πετσέτες υγείας και εσώρουχα**

Τα προϊόντα αυτά είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να απορροφούν τα ούρα και να συγκρατούν τυχόν απώλεια κοπράνων. Διατίθενται σε διάφορα μεγέθη και διαφορετικά επίπεδα απορροφητικότητας.

Ορισμένες πετσέτες είναι σχεδιασμένες για να χρησιμοποιούνται μόνο μια φορά. Άλλες πετσέτες ή εξαρτήματα μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν - μπορούν να πλένονται και να χρησιμοποιούνται πολλές φορές.

Για να ελαττωθεί η μυρωδιά και να αυξηθεί στο μέγιστο η αποτελεσματικότητα, συνιστάται να συγκρατούνται στη θέση τους οι πετσέτες με εφαρμοστά εσώρουχα ή με ειδικά σχεδιασμένα εσώρουχα που κρατούν την πετσέτα σταθερά στη θέση της.

### **Απορροφητικά σεντόνια και καλύμματα για καρέκλες**

Διατίθενται προστατευτικά καλύμματα μιας ή πολλαπλής χρήσης για το κρεβάτι ή τις καρέκλες. Αυτά τα προϊόντα είναι κατασκευασμένα με τέτοιο τρόπο ώστε, αν χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις συστάσεις του κατασκευαστή, η υγρασία ν' απορροφάται από τα στρώματα του υφάσματος αφήνοντας το δέρμα στεγνό. Μπορούν να χρησιμοποιούνται για να απορροφούν απευθείας τα ούρα που χάνονται ή να παρέχουν επιπλέον προστασία όταν χρησιμοποιούνται μαζί με άλλα βοηθήματα για την ακράτεια.



## Προφυλακτικά για τη συλλογή υγρών και καθητήρες

Τα προϊόντα αυτά επιτρέπουν την αποχέτευση των ούρων σε μια ειδική συσκευή συλλογής υγρών όπως η σακούλα που εφαρμόζεται στη γάμπα. Ο σύμβουλος σας για την ακράτεια θα σας δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες και συμβουλή για το κατάλληλο είδος και μέγεθος του προϊόντος που χρειάζεται.

## Βοηθήματα για την τουαλέτα

Αυτά μπορεί να χρησιμοποιούνται για να προλαμβάνουν ή να ελαχιστοποιούν τα επεισόδια ακράτειας. Τα βοηθήματα για την τουαλέτα περιλαμβάνουν ουροδοχεία, δοχεία νυχτός ή και κομό (κάθισμα με δοχείο νυχτός) καθώς και μετατροπές που συστήθηκαν για το περιβάλλον όπου ζείτε όπως μεταλλικά στηρίγματα-κάγκελα και ανυψωμένα καθίσματα αποχωρητηρίου.

## Τι να έχετε υπόψη σας όταν διαλέγετε ένα βοήθημα για την ακράτεια

Το καλύτερο προϊόν είναι αυτό που λειτουργεί αποτελεσματικά, είναι άνετο και βολικό και σας βοηθά να επανακτήσετε ένα φυσιολογικό τρόπο ζωής. Όταν διαλέγετε ένα βοήθημα για την ακράτεια, πρέπει να λάβετε υπόψη σας:

### 1. Το είδος και το βαθμό σοβαρότητας της ακράτειας

Η εκλογή σας για βοήθημα ακράτειας μπορεί να εξαρτηθεί από τη συχνότητα και τον όγκο της απώλειας ούρων και/ή κοπράνων.

### 2. Τον προσωπικό σας τρόπο ζωής

Ατομικές ανάγκες σε σχέση με τη δουλειά, οι απαιτήσεις του σπιτιού και οι συνηθισμένες σας κοινωνικές δραστηριότητες μπορεί να επηρεάσουν την εκλογή σας σχετικά με τα βοηθήματα για την ακράτεια.

### 3. Τήν κινητικότητά σας, τις μετακινήσεις και τη χειρωνακτική επιδεξιότητα

Το επίπεδο της ανεξαρτησίας σας ως προς την ικανότητά σας να πηγαίνετε έγκαιρα στην τουαλέτα και να βάζετε ή να αλλάζετε τα βοηθήματα για την ακράτεια ίσως να πρέπει να αξιολογηθεί.

### 4. Τη διαθεσιμότητα και προμήθεια των προϊόντων

Μερικά βοηθήματα για την ακράτεια διατίθενται στην περιφέρειά σας π.χ. στα σουπερμάρκετ, στα φαρμακεία, ενώ άλλα μπορείτε να τα προμηθευτείτε πιο εύκολα από καταστήματα που ειδικεύονται σε ιατρικά είδη.

### 5. Προϋποθέσεις και διευκολύνσεις για το πέταμα των προϊόντων στα σκουπίδια

Τα περισσότερα προϊόντα μιας μόνο χρήσης μπορούν να πεταχτούν μαζί με τα συνηθισμένα σκουπίδια του σπιτιού. Μιλήστε με την τοπική σας δημαρχία αν έχετε οποιεσδήποτε απορίες. Τα βοηθήματα για την ακράτεια δεν πρέπει να ρίχνονται ΠΟΤΕ μέσα στη λεκάνη της τουαλέτας και να περνούν στις αποχετεύσεις.

### 6. Οδηγίες για το πλύσιμο

Οι κατασκευαστές μπορούν να παρέχουν πληροφορίες για τη φροντίδα των προϊόντων που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι οδηγίες για το πλύσιμο περιλαμβάνονται πάνω στο προϊόν ή στη συσκευασία του.



## Ποιος πληρώνει για τα βοηθήματα για την ακράτεια;

Τα βοηθήματα για την ακράτεια μπορεί να είναι ακριβά και στις περισσότερες περιπτώσεις ο κάθε χρήστης πρέπει να καταβάλει τα δικά του έξοδα.

Για όσους το δικαιούνται, το Υπουργείο Υποθέσεων Παλαιών Πολεμιστών μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για το κόστος βοηθημάτων για την ακράτεια.

Σε ορισμένες περιπτώσεις συγκεκριμένα προϊόντα μπορεί να διατίθενται δωρεάν μέσω προγραμμάτων που χρηματοδοτούνται από την Κυβέρνηση. Σ' αυτά περιλαμβάνεται το Σχέδιο Βοήθειας για Βοηθήματα σχετικά με την Ακράτεια της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης (Continence Aids Assistance Scheme-CAAS). Οι περισσότερες κυβερνήσεις Πολιτειών/Επικρατειών έχουν επίσης πρόγραμμα βοήθειας για βοηθήματα σχετικά με την ακράτεια.

Συμβουλές σχετικά με το ποιος δικαιούται βοηθήματα δωρεάν και τα είδη βοηθημάτων που διατίθενται, μπορείτε να ζητήσετε από την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια.

## Χρειάζεστε βοήθεια για να διαλέξετε βοηθήματα για την ακράτεια;

Στην αρχή, θα πρέπει ίσως να δοκιμάσετε διάφορα προϊόντα. Μπορεί να χρειαστείτε τη βοήθεια ενός συμβούλου για την ακράτεια προκειμένου να διαλέξετε τα προϊόντα που καλύπτουν καλύτερα τις ανάγκες σας.

Το Ίδρυμα Εγκράτειας Αυστραλίας μπορεί να παράσχει περισσότερες πληροφορίες και ονόματα συμβούλων για την ακράτεια που μπορούν να σας βοηθήσουν στην κάθε πολιτεία και επικράτεια.

## Ζητήστε βοήθεια

Δεν είστε μόνοι. Η ακράτεια μπορεί να θεραπευτεί οριστικά ή να ελέγχεται καλύτερα, αν γίνει θεραπεία.



## Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

- Ο γιατρός σας.
- Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) με δωρεάν κλήση στο **1800 33 00 66**. (Από τη Γραμμή Βοήθειας μπορούν να διευθετήσουν εξυπηρέτηση από διερχόμενα που θα σας βοηθήσει μέσω τηλεφώνου)
- Ο κοινοτικός ή υγειονομικός σας υπάλληλος ή φυσιοθεραπευτής
- Ειδικός σύμβουλος για την ακράτεια στα νοσοκομεία, κοινοτικά κέντρα υγείας, κλινικές για την ακράτεια ή Κέντρα Πληροφοριών ή Παραρτήματα του Ιδρύματος Εγκράτειας Αυστραλίας.

**Διερχόμενοι.** Ορισμένες υπηρεσίες μπορούν να κανονίσουν διερχόμενα (του ίδιου με σας φύλου, αν το προτιμάτε) χωρίς να σας κοστίζει τίποτε. Ρωτήστε γι' αυτό στη δική σας υπηρεσία.

Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες διερχόμενα είναι πιο φθηνές και συχνά διατίθενται αμέσως. Για παράδειγμα, η Γραμμή Προτεραιότητας για Γιατρούς της Μεταφραστικής και Διερχόμενης Υπηρεσίας (TIS) παρέχει δωρεάν εξυπηρέτηση σε γιατρούς που θέλουν να μιλήσουν με τους ασθενείς τους που δεν μιλούν καλά Αγγλικά στα ιδιωτικά τους ιατρεία. Ο γιατρός σας μπορεί να κλείσει αυτή την υπηρεσία τηλεφωνώντας στον αριθμό 1300 131 450.

## Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες από τα υπόλοιπα φυλλάδια σ' αυτή τη σειρά:

- Ακράτεια ούρων. Τι είναι;
- Καλές συνήθειες ούρησης για όλους
- Εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για άντρες
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για γυναίκες
- Άνοια και ακράτεια ούρων
- Δυσκοιλιότητα και ακράτεια ούρων
- Προβλήματα της ουροδόχου κύστης και ο προστάτης
- Ακράτεια: Μύθοι και πραγματικότητα
- Τι είναι η αξιολόγηση εγκράτειας
- Οι δέκα πιο συχνές ερωτήσεις
- Μια σε κάθε τρεις γυναίκες που έκαναν ποτέ παιδί έχει ακράτεια ούρων
- Ακράτεια κοπράνων
- Χειρουργικές επεμβάσεις για την ακράτεια μυϊκής υπερέντασης στις γυναίκες

