

# Ζητήματα Εγκράτειας

Τύποι ακράτειας  
Διαχείριση της ακράτειας  
Προϊόντα εγκράτειας



Το Independent Living Centre of WA (Inc) παρέχει ελεύθερες και αμερόληπτες πληροφορίες και συμβουλευτικές υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν να διαλέξετε το κατάλληλο προϊόν για σας.

Ένα μοναδικό κέντρο πόρων για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων

## Ακράτεια

Ακράτεια είναι η ανικανότητα να ελεγχθεί κατάλληλα η διάβαση των ούρων ή/και των περιττωμάτων.

Η ακράτεια είναι ένα σύμπτωμα, όχι μια ασθένεια, και μπορεί να έχει πολλές αιτίες, συμπεριλαμβανομένης της μόλυνσης ουροδόχου κύστης, της προσωρινής ασθένειας, ασθενειών που προσβάλλουν το νευρικό σύστημα, αδυναμία στους πυελικούς εδωφιαίους μύες και ο τοκετός. Η ακράτεια είναι μια ανησυχία σε μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού μας. Τουλάχιστον μία στις τέσσερις γυναίκες και ένας στους δέκα άνδρες θα δοκιμάσουν ένα πρόβλημα εγκράτειας κάποια στιγμή στη ζωή τους.

ILC Βοηθητικό Πρόγραμμα Εξοπλισμού

### Τύποι ακράτειας

#### •Ακράτεια πίεσης

Η διαρροή που προκαλείται από ελαφριά φυσική άσκηση, όπως κατά τη διάρκεια του βηξίσματος, του φτερνίσματος ή της ανύψωσης βάρους.

#### •Ακράτεια ώθησης

Μια επείγουσα επιθυμία για ούρηση αλλά είναι αδύνατο να φτάσεις στην τουαλέτα εγκαίρως.



**Independent  
Living Centre WA**

*Making choices finding solutions*

### **·Ακράτεια υπερχειλίσης**

Η ουροδόχος κύστη δεν μπορεί να αδειάσει κατάλληλα και σταγόνες μπορούν να εμφανιστούν.

### **·Αντανακλαστική ακράτεια**

Μεγάλη διαρροή των ούρων, συνήθως όταν ένας άνθρωπος αγνοεί την ανάγκη για να ουρήσει.

### **·Λειτουργική ακράτεια**

Η φυσική ανικανότητα ή το ακατάλληλο περιβάλλον μπορεί να αποτρέψει κάποιον να φτάσει σε μια τουαλέτα εγκαίρως.

### **·Περιπτωματική ακράτεια**

Εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της απώλειας ελέγχου εντέρων.

## **Διαχειρίζοντας την ακράτεια**

- Οι περισσότεροι τύποι ακράτειας μπορούν να αντιμετωπιστούν και πολλοί μπορούν να θεραπευτούν.
- Σιγουρευτείτε ότι έχετε μια λεπτομερή αξιολόγηση από το γιατρό σας.
- Οι σύμβουλοι εγκράτειας στα δημόσια νοσοκομεία ή ιδιωτικοί σύμβουλοι είναι διαθέσιμοι για να παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές.
- Να παρακολουθήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης σας συστήθει, (π.χ. ασκήσεις λεκάνης).
- Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να πίνετε άφθονα υγρά και να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλο εξοπλισμό και ενδύματα με εύκολους συνδέσμους (fasteners) για να σας βοηθήσουν στη χρήση της τουαλέτας εύκολα.
- Διατηρήστε την προσωπική υγιεινή:
  - Κρατήστε την επιδερμίδα καθαρή και ξηρή.
  - Αλλάξτε τα προϊόντα εγκράτειας (πάνες) κανονικά.
  - Καθαρίστε την λεκάνη της τουαλέτας συχνά και λεπτομερώς.

## **Προϊόντα Εγκράτειας**

Υπάρχουν πολλά προϊόντα διαθέσιμα που σχεδιάζονται για να κρατούν την απώλεια ούρων και περιπτωμάτων και για να αποκαταστήσουν την προσωπική αξιοπρέπεια, επιτρέποντας στους ανθρώπους να διατηρήσουν μια περισσότερο κανονική ζωή.

Αυτά περιλαμβάνουν:

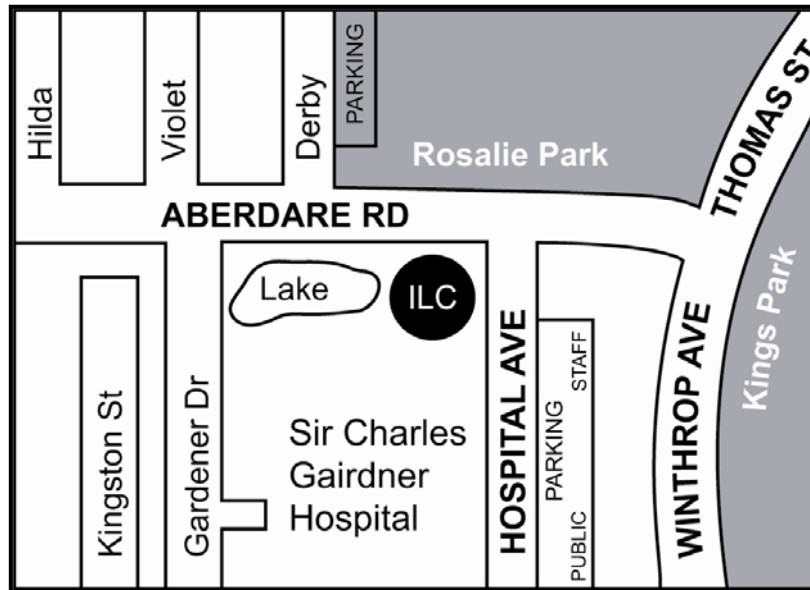
- Μαξιλάρια και εσώρουχα μιας χρήσης και που μπορούν να πλυθούν ακινδύνως.
- Γιό-γιό (Uri domes) και ειδικοί σάκοι που μαζεύουν τα ούρα
- Απορροφητικά φύλλα και προστατευτικά (νάιλον) στρωμάτων και καρεκλών
- Προσαρμογές επιδέσμου
- Έλεγχος οσμών (μυρωδιάς)
- Εξοπλισμός τουαλέτας.

Μια σειρά αυτού του εξοπλισμού μπορεί να παρακολουθηθεί στο Independent Living Centre (Ανεξάρτητο Ζωντανό Κέντρο).

Επιπλέον πληροφορίες μπορεί να ληφθούν από τον Οργανισμό Εγκράτειας στο 93869777 ή 1800814925 (Επισκέπτες χώρας)

### **Που θα μας βρείτε**

**The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009**



Τηλέφωνο: 1300885886

Γραμμή πληροφοριών: (08)93810608

Γραμματεία υποδοχής: (08)93816000

Τηλεομοιότυπο(Fax): (08)93810611

Email: [enquiries@ilc.com.au](mailto:enquiries@ilc.com.au)

[www.ilc.com.au](http://www.ilc.com.au)

Το Independent Living Centre θέλει να ευχαριστήσει την Υπηρεσία Ειδικής Φροντίδας για τους Ηλικιωμένους « Η Βασιλειάδα » για την βοήθειά της με την μετάφραση αυτού του φυλλαδίου.

The Independent Living Centre would like to thank St Basil's Aged Care Services for their assistance with translation of this brochure.

© Δικαίωμα πνευματικής ιδιοκτησίας: Independent Living Centre of WA (Inc)

Δωρεάν υπηρεσία χωρίς πώληση