



JŪSU CEĻVEDIS NESATURĒŠANAS KONTROLEI



JŪSU UZTICAMĀIS PARTNERIS
NESATURĒŠANAS APRŪPĒ



JŪSU UZTICAMĀIS PARTNERIS NESATURĒŠANAS APRŪPĒ

SATURS

KAS MAN TAGAD JĀDARA?	04
KAS IR NESATURĒŠANA?	05
MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI	08
MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI SIEVIETĒM	10
MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI VĪRIEŠIEM	12
HIDRĀCIJAS UN UZTURA IETEIKUMI	14
iD HIGIĒNISKĀS PAKETES	16
KĀ DARBOJAS MANAS HIGIĒNISKĀS PAKETES?	18
iD EXPERT FIX	19
KĀ ES VARU RŪPĒTIES PAR SAVU ĀDU?	19
KĀ RĪKOTIES, JA URĪNS VAI FEKĀLIJAS NOPLŪST	20
UZ APĢĒRBA VAI MĒBELĒM?	21
KĀ MAN JĀATBRĪVOJAS NO HIGIĒNISKAJĀM PAKETĒM?	22
ATSAUCES	23
SĪKĀKA INFORMĀCIJA	23



KAS MAN TAGAD JĀDARA?

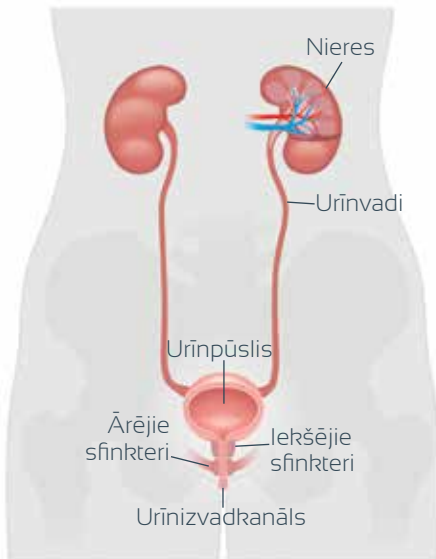
**JŪS NESEN MEKLĒJĀT
INFORMĀCIJU SAISTĪBĀ AR
NESATURĒŠU. TAS VAR BŪT
ATTIECĪBĀ UZ JUMS VAI KĀDU
JŪSU RADINIEKU VAI TUVU
CILVĒKU.**

Šis buklets ir izstrādāts, lai palpotu jums par ceļvedi un palīdzētu jums tikt risināt nesaturēšanas jautājumu, pierādot, ka šī problēma var nemaz nebūt jums par šķērslī visās jūsu dzīves jomās.

Jūsu veselības aprūpes speciālists jums ir izrakstījis iD nesaturēšanas kontroles produktus. Konkrētais produkts ir izvēlēts pēc klīniskās novērtēšanas. Šis buklets ir izstrādāts, lai sniegtu jums padomu saistībā ar šīm nesaturēšanas higiēniskajām paketēm, kā arī sniegtu atbildes uz jebkādiem jautājumiem, kādi jums šajā skarā varētu rasties.

KAS IR NESATURĒŠANA?

AR VĀRDU NESATURĒŠANA BIEŽI APZĪMĒ DAŽĀDAS LIETAS ATTIECĪBĀ UZ DAŽĀDIEM CILVĒKIEM. TĀPAT, KĀ ATTIECĪBĀ UZ VISĀM VESELĪBAS APRŪPES PROBLĒMĀM, IR SVARĪGI, LAI MUMS VISIEM BŪTU SKAIDRS, KO MĒS DOMĀJAM, SAKOT, KA KĀDAM IR NESATURĒŠANAS PROBLĒMA.



Medicīnas definīcijas ir galvenokārt centrētas uz to, ka cilvēkiem ar šo problēmu urīns vai fekālijas noplūst neapzināti. Citiem vārdiem sakot, viņi šo novadīšanu nespēj kontrolēt. Tomēr ir svarīgi izprast, ka nesaturēšanu var izraisīt dažādi iemesli. Pastāv vairākas fiziskās problēmas, kas tieši ietekmē urīnpūsli un to, kā tas darbojas.

Ir arī problēmas, kas ietekmē mūsu tualetes apmeklējuma veidu un to, kā mēs tualetei varam piekļūt. Tualeti, kurai mēs nevaram piekļūt, mēs nevaram izmantot!

Visbiežāk satopamie nesaturēšanas veidi ir norādīti turpmāk:

- Stresa nesaturēšana
- Vajadzības nesaturēšana
- Pārplūdes nesaturēšana
- Kombinētā nesaturēšana
- Funkcionālā nesaturēšana
- Fekāliju nesaturēšana



KAS IR NESATURĒŠANA?

SASTOPAMĪBA

Pieejamie dati liecina, ka 1 no katrēm 3 cilvēkiem kādā dzīves posmā cieš no urīna nesaturēšanas problēmas.

Ar fekāliju nesaturēšanas problēmu saskaras 500 000 pieaugušo vai aptuveni 1 % pieaugušo iedzīvotāju (Le Lievre, 2002).

STRESA NESATURĒŠANA

Neliela daudzuma urīna noplūde, klepojot, šķaudot vai smejojot, var rasties, ja ir iegurņa muskuļu vājums. Šis noplūdes veids tiek saukts par stresa nesaturēšanu. Tā visbiežāk novērojama sievietēm, jo viņu mazā iegurņa muskuļi var tikt pavājināti sakarā ar grūtniecību, dzemdībām un menopauzi.

Vīriešiem šāda veida noplūdes var parādīties pēc operācijas, kas saistītas ar prostatas problēmām.

VAJADZĪBAS NESATURĒŠANA

Daudziem ar urīnpūšļa problēmām vēlme urinēt var rasties tik pēkšņi, ka viņiem vairs nav laika nokļūt līdz tualetei. Ja jums ir šī veida nesaturēšanas problēma, noplūde var rasties pa ceļam uz tualeti vai drīz pēc vajadzības izjušanas. Dažiem var rasties šī problēma, saklausot tekoša ūdens troksni vai dzirdot kādu liekam atslēgu ieejas durvīs (Thomas, 2001).

OVERFLOW INCONTINENCE

Ja urīnpūslis nespēj efektīvi iztukšoties, var novērot pārplūdes nesaturēšanu. Tādi apstākļi kā aizcietējumi, urīnizvadkanāla striktūras vai prostatas paplašināšanās var izraisīt šķēršļus, kas neļauj urīnpūslim pilnībā iztukšoties (Getliffe et al, 2003). Tas nozīmē, ka ir ļoti maz vietas jaunam urīnam, lai to uzglabātu, un tā rezultātā ir bieži jāapmeklē tualete, lai atbrīvotos no neliela urīna daudzuma.

Dažiem pacientiem sakarā ar nepilnīgu

urīnpūšļa iztukšošanu rodas pastāvīga neliela apjoma urīna noplūde, ko nav iespējams kontrolēt; to sauc par pārplūdes nesaturēšanu. Pacientiem ar šāda veida problēmu rodas sajūta, ka urīnpūslis nekad nav pilnībā iztukšots.

KOMBINĒTĀ NESATURĒŠANA

Ir iespējams ciest no vairākiem urīna nesaturēšanas problēmu veidiem (Abrams et al, 2002). Dažiem pacientiem urīna noplūde rodas, klepojot un šņaudot, kā arī dažkārt ir steidzami jāskrien uz tualeti, bieži vien novadot urīnu priekšlaicīgi. To sauc par kombinēto nesaturēšanu.

FUNKCIONĀLĀ NESATURĒŠANA

Nespēja piekļūt piemērotām tualetes telpām arī var izpausties kā nesaturēšana. Cilvēkam var lieliski darboties urīnpūslis, bet notikt nepiemērota urīna noplūde, ja tualetes telpas neatbilst vajadzībām.

FEKĀLIJU NESATURĒŠANA

Daudziem cilvēkiem fekāliju nesaturēšana rodas vairāku faktoru rezultātā, kas visi rodas vienā un tajā pašā laikā.

Caureja, kuru izraisa infekcijas, un kuņģa darbības traucējumi arī dažiem var izraisīt fekāliju nesaturēšanu. Parasti tas atrisinās, caurejai pārejot.

Pacientiem ar neiroloģiskiem traucējumiem, piemēram, izkaisīto sklerozi vai sirdstrieku, fekāliju nesaturēšana var rasties sakarā ar nervu impulsu traucējumiem. Vairākas zāles var izraisīt zarnu problēmas, piemēram, aizcietējumus, kā rezultātā var rasties fekāliju sablīvējums, ja netiek nodrošināta efektīva ārstēšana.



MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI

KAS IR MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻI UN KUR TIE ATRODAS?

Mazā iegurņa muskuļi ir muskuļu grupa, kas stiepjas no astes kaula aizmugurē līdz kaunuma kaulam priekšpusē. Tie aptver urīnpūšļa apakšdaļu un taisno zarnu, tos noturot pareizā pozīcijā.

Sievietēm mazā iegurņa muskuļi balsta arī dzemdi. Abu dzimumu mazā iegurņa muskuļiem ir būtiska loma urīnizvadkanālu (caurulītes) un taisnās zarnas (anālās atveres) efektīvā aizvēršanā.

MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU FUNKCIONĒŠANA

Mazā iegurņa muskuļi tiek stingri saturēti, un tie ir nedaudz sasprindzinās, lai apturētu urīna noplūdi no urīnpūšļa vai fekāliju novadīšanu no zarnu trakta. Kad jūs urinējat vai notiek zarnu kustība, mazā iegurņa muskuļi atslābinās. Pēc tam tie no jauna savelkas, lai atjaunotu kontroli.

KĀPĒC MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻI PAVĀJINĀS?

Abu dzimumu pārstāvjiem mazā iegurņa muskuļi var pavājināties daudzu faktoru dēļ. Daži no tiem ir norādīti turpmāk:

- Vispārējs fiziskās aktivitātes trūkums
- Novecošanās
- Pārlietu biežs un izteikts sasprindzinājums zarnu trakta atvēršanas laikā
- Pārlietu bieža smagumu celšana
- Hronisks klepus
- Liekais svars
- Neiroloģiski traucējumi, piem., pēc sirdstriekas

Sievietes bieži vien konstatē, ka mazā iegurņa muskuļi, kas bojāti dzemdību laikā, var veicināt gan urīna, gan arī fekāliju nesaturēšanu.

KĀ MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI VAR PALĪDZĒT

Mazā iegurņa muskuļu vingrinājumi var stiprināt muskuļus no jauna tā, lai tie sniegtu nepieciešamo atbalstu. Tas uzlabo urīnpūšļa kontroli un uzlabo vai aptur urīna noplūdi. Tāpat, kā jebkuri citi organisma muskuļi, arī mazā iegurņa muskuļi būs spēcīgāki, ja tos vairāk izmantosiet un vingrināsiet.

MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI, LAI ATBRĪVOTOS NO STRESA NESATURĒŠANAS PROBLĒMAS

Ir svarīgi vingrināt pareizos muskuļus. Ārstējošais ārsts var jūs nosūtīt pie nesaturēšanas speciālista vai fizioterapeita pēc padoma attiecībā uz vingrinājumiem. Iegurņa pamatnē ir divu veidu muskuļu šķiedras; lēnās saraušanās un ātrās saraušanās šķiedras.

Tās reaģē dažādi atkarībā no darbībām, kādas veicat dienas laikā. Ir svarīgi, lai jūs veiktu vingrinājumus, kas stiprina abu veidu muskuļu šķiedras.

Vingrinājumus nepieciešams veikt katru dienu.



MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI SIEVIETĒM

PAREIZO MUSKUĻU VINGRINĀŠANAS PAMĀCĪBA

Apsēdieties vai ērti atgulieties, atslābinot augšstilbu, sēžas zonas un vēdera muskuļus.

Savelciet muskuļu gredzenu ap anālo atveri, it kā jūs mēģinātu kontrolēt caureju vai gāzes. Atslābiniet muskuļus no jauna. Veiciet šo kustību vairākas reizes, līdz nonākat pie pārlicības, ka vingrināt pareizos muskuļus. Mēģiniet nesaspīest sēžas zonu un nesavilkt augšstilbu muskuļus.

Tagad iedomājieties, ka urinējat, un mēģiniet apturēt straumi. Pirmā vingrinājuma laikā jutīsiet, ka izmantojat nedaudz atšķirīgas mazā iegurņa muskuļu daļas (tās, kas tuvāk priekšpusei). Tās ir tās, kas jāstiprina.

Ik dienu veicamo muskuļu sasprindzināšanas reižu skaits būs atkarīgs no tā, kā jūsu muskuļi kustas un cik stipri tie ir.

Atrodiet laiku, no trim līdz četrām reizēm dienā, lai veiktu vingrinājumus, piemēram, pēc tualetes lietošanas, dzerot kaut ko vai guļot gultā. Jums palīdzēs arī tas, ja savilkšiet mazā iegurņa muskuļus, pirms piecelaties no krēsla, klepojot vai ceļot ko smagu.

Papildus reizēm, kad nolemjat veikt vingrinājumus, mēģiniet pierast trenēt muskuļus ikdienas darbību laikā, piemēram, runājot pa tālruni, mazgājoties utt.

Pēc vairākām nedēļām muskuļi kļūs spēcīgāki. Jūs sajutīsiet, ka mazā iegurņa muskuļus varat turēt sasprindzinātus daudz ilgāk, nejutot muskuļu nogurumu.

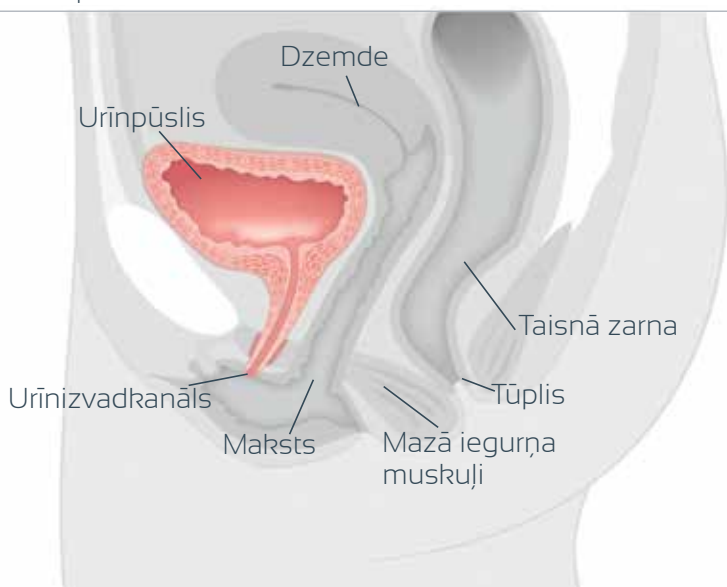
Tomēr, lai sasniegtu vēlamos rezultātus, tas var aizņemt laiku līdz pat 3

mēnešiem. Ja redzat maz izmaiņu vai neredzat nekādas izmaiņas, lūdzu, sazinieties ar veselības aprūpes speciālistu.

Lūdzu, sazinieties ar Urīnpūšļa un zarnu trakta fondu, lai iegūtu detalizētu faktu lapu par to, kā veikt mazā iegurņa muskuļu vingrinājumus (sievietēm).

www.bladderandbowelfoundation.org

Diagrammā parādīts sievietes urīnpūšļa un saistīto struktūru sānu skats.





MAZĀ IEGURŅA MUSKUĻU VINGRINĀJUMI

VĪRIEŠIEM

PAREIZO MUSKUĻU VINGRINĀŠANAS PAMĀCĪBA

Apsēdieties vai ērti atgulieties, atslābinot augšstilbu, sēžas zonas un vēdera muskuļus.

Savelciet muskuļu gredzenu ap anālo atveri, it kā jūs mēģinātu kontrolēt caureju vai gāzes. Atslābiniet muskuļus no jauna. Veiciet šo kustību vairākas reizes, līdz nonākat pie pārliecības, ka vingrināt pareizos muskuļus. Mēģiniet nesaspīest sēžas zonu un nesavilkt augšstilbu muskuļus.

Ja pielietotā tehnika ir pareiza, jutīsiet, ka jūsu dzimumlocekļa pamatne pavirzās nedaudz uz augšu uz pavēderes pusi. Jutīsiet, ka dzimumloceklis atvelkas un sēklinieku maisiņš paceļas.

Ik dienu veicamo muskuļu sasprindzināšanas reižu skaits būs atkarīgs no tā, kā jūsu muskuļi kustas un cik stipri tie ir.

Atrodiet laiku, no trim līdz četrām reizēm dienā, lai veiktu vingrinājumus, piemēram, pēc tualetes lietošanas, dzerot kaut ko vai guļot gultā. Jums palīdzēs arī tas, ja savillksiet mazā iegurņa muskuļus, pirms pieceļaties no krēsla, klepojot vai ceļot ko smagu.

Papildus reizēm, kad nolemjat veikt vingrinājumus, mēģiniet pierast trenēt muskuļus ikdienas darbību laikā, piemēram, runājot pa tālruni, mazgājoties utt.

Pēc vairākām nedēļām muskuļi kļūs spēcīgāki. Jūs sajutīsiet, ka mazā iegurņa muskuļus varat turēt sasprindzinātus daudz ilgāk, nejutot muskuļu nogurumu.

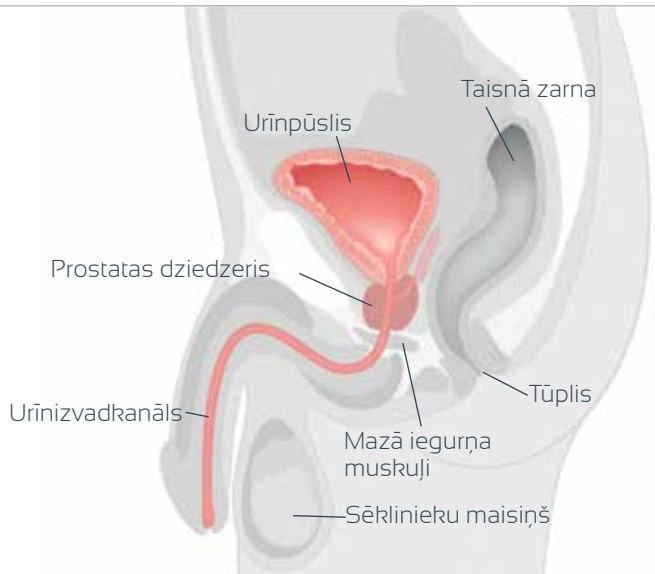
Tomēr, lai sasniegtu vēlamos rezultātus,

tas var aizņemt laiku līdz pat 3 mēnešiem. Ja redzat maz izmaiņu vai neredzat nekādas izmaiņas, lūdzu, sazinieties ar veselības aprūpes speciālistu.

Lūdzu, sazinieties ar Urīnpūšļa un zarnu trakta fondu, lai iegūtu detalizētu faktu lapu par to, kā veikt mazā iegurņa muskuļu vingrinājumus (vīriešiem).

www.bladderandbowelfoundation.org

Diagrammā parādīts vīriešu urīnpūšļa un saistīto struktūru sānu skats.





HIDRĀCIJAS UN UZTURA IETEIKUMS

IR SVARĪGI KATRU DIENU DZERT PIETIEKAMI DAUDZ ŠĶIDRUMA; PACIENTIEM AR TĀDĀM SLIMĪBĀM KĀ SIRDS MAZSPĒJA UN NIERU MAZSPĒJA IR JĀKONSULTĒJAS AR VESELĪBAS APRŪPES SPECIĀLISTU.

To, cik daudz šķidruma nepieciešams izdzert vidusmēra cilvēkam dienā, ietekmē vairāki faktori. Ir instrumenti, kurus var izmantot, lai novērtētu, cik daudz šķidruma jums nepieciešams izdzert.

www.healthyhydrationcoach.com

Ja nedzerat pietiekami daudz, jūsu urīnpūslis kļūs jutīgāks pret mazāku urīna daudzumu, kas nozīmē, ka jums būs biežāk jāapmeklē tualete, kā arī varat ciest no aizcietējumiem (Cardozo, 2000).

Ja jums jau ir urīnpūšļa problēmas, ieteicams izvairīties no dažu veidu dzērieniem, piemēram, tējas, kafijas, kolas un šokolādes, jo tie satur kofeīnu, kas var hairināt urīnpūsli. Tā rezultātā urīnpūslis kļūst hiperaktīvs, izraisot sajūtu, ka urīnpūsli

nepieciešams iztukšot, pirms tas piepildās (Cardozo, 2000).

Pāriešana uz dzērieniem ar samazinātu kofeīna daudzumu uz īsu laika periodu ļaus jums izvērtēt, vai esat jutīgi pret kofeīna ietekmes sekām.

Dažiem cilvēkiem var būt nepieciešams izvairīties no produktiem ar paaugstinātu skābuma līmeni, piemēram, apelsīniem, greipfrūtiem, tomātiem, citroniem un laimiem, jo sakarā ar to lietošanu simptomi var izpausties izteiktāk. Ir veikts liels skaits medicīnisko pētījumu, izvērtējot dzērveņu sulas priekšrocības; pašreizējais skatījums norāda uz to, ka cilvēkiem, kuri cieš no biežām urīnvedu infekcijām, konstatēja šo simptomu mazināšanos sakarā ar tās lietošanu (Cardozo, 2000).

Pirms dzērveņu sulas iekļaušanas uzturā konsultējieties ar savu ārstu, jo īpaši tad, ja lietojat varfarīnu vai slimojat ar diabētu. Pēc konsultēšanās ar ārstu, iespējams, uzzināsiet, ka ir pieejamas variācijas ar zemu cukura līmeni (Lavender, 2000).

ALKOHOLS

Alkohols var pastiprināt urīna izvadīšanu. Tas nozīmē, ka jutīsiet nepieciešamību biežāk atbrīvoties no urīna, kā arī tas mainīs jūsu uztveri par to, cik daudz urīna ir urīnpūslī; jums liksies, ka jūtat tikai nelielu vajadzību novadīt urīnu vai arī nejūtat to vispār (Cardozo, 2000).

ZARNU TRAKTS

Katram no mums zarnu trakta darbība ir atšķirīga. Labi sabalansēts uzturs, kas ietver augļus, dārzeņus un pārtikas produktus ar pietiekamu daudzumu šķiedrvielu, piemēram, pilngraudu maizi un graudaugus, nodrošina jūsu zarnu traktu ar visu, kas tam nepieciešams, lai tas savu darbu veiktu pareizi.

Jebkuras pēkšņas izmaiņas attiecībā uz jūsu zarnu trakta darbību ir jāapspriež ar ārstu, jo īpaši svarīgi tas ir tad, ja pamanāt asinis, kad zarnu trakts ir atvērts.

SMĒĶĒŠANA

Ir vairāki veselības riski, kas saistīti ar smēķēšanu, tāpēc vienmēr ir ieteicams to atstāt. Smēķētājiem raksturīgais klepus var radīt papildu spiedienu uz mazā iegurņa muskuļiem, palielinot stresa nesaturēšanas risku.

NOVĒROJIET SAVA URĪNA KRĀSU

Ir svarīgi pazīt savu ķermeni, tāpēc, lūdzu, kontrolējiet savu urīnu. Urīna krāsa var dot labu norādi par jūsu hidrācijas līmeni. Ir instrumenti, kurus var izmantot, lai novērtētu, cik daudz šķidruma jums nepieciešams. www.healthyhydrationcoach.com

Ir svarīgi atcerēties, ka dažas zāles, šķidrums un pārtikas produkti var izmainīt jūsu urīna krāsu. Ja pamanāt asinis urīnā vai tas spēcīgi smako, vai rodas dedzinoša sajūta, kad urinējat, tad, lūdzu, sazinieties ar savu ārstu. Jums var būt urīnvadu infekcija vai cita problēma, kam nepieciešama tālāka izmeklēšana.



iD HIGIĒNISKĀS PAKETES

MŪSU MĒRĶIS IR PIEDĀVĀT JUMS AUGSTAS KVALITĀTES HIGIĒNISKĀS PAKETES, KAS NODROŠINĀS JUMS SAUSUMU UN KOMFORTU UN NOVĒRSĪS SMAKU. JŪSU LIETOŠANAI IR PIEEJAMI DAŽĀDU VEIDU NESATURĒŠANAS PRODUKTI.

Tiem, kuriem ir ļoti vieglas pakāpes urīna nesaturēšanas problēma, vispiemērotākais var būt iD Expert Rectangular līnijas produktu klāsts. Paketēm ir taisnstūra forma, un tās ir ērti ievietojamas jūsu apakšveļā.

Vieglas nesaturēšanas gadījumiem mēs esam izstrādājuši iD Expert Light higiēnisko pakešu klāstu ar pašlīpošu jostu, lai tās varētu ērti pielīmēt pie apakšveļas. Šīs paketes ir pieejamas dažādos izmēros un ar dažādām absorbcijas pakāpēm.

Īpaši vīriešiem paredzētās iD for Men higiēniskās paketes ir lieliski piemērotas, lai kontrolētu vieglu vai vidēju urīna nesaturēšanu. Šīm paketēm ir viens izmērs un viena absorbcijas pakāpe.

Ja nesaturēšanas pakāpe ir nedaudz smagāka, noderēs iD Expert Form produktu klāsts. iD Expert Form higiēniskās paketes ir septiņu lielāku un efektīvāk absorbējošu produktu sērija, un šīs paketes var valkāt ar iD Expert Fix tīkliņauduma apakšbiksēm vai jūsu pašu cieši piegulošu apakšveļu.

Daži uzskata, ka vislabāk prasībām atbilst multifunkcionāls produkts, un tāpēc mēs izstrādājām iD Expert Slip produktu klāstu. iD Expert Slip piedāvā piecus dažādus izmērus un septiņas dažādas absorbcijas pakāpēm.

Mūsu jaunākais produkts ir iD Expert Belt.

Tas ir produkts ar jostu, kas izgatavots no gaisu caurlaidīga materiāla; tas ir apliekams ap vidukli, un tam ir pievienota absorbējoša pakete. Absorbējošā pakete ir ieliekama starp



kājām, priekšpusē to nostiprinot ar līplenti. Tā kā jūsu gurni būs brīvi, jutīsiet, ka tas ir ļoti ērts produkts. iD Expert Belt piedāvā divus dažādus izmērus un trīs dažādas absorbcijas pakāpes.

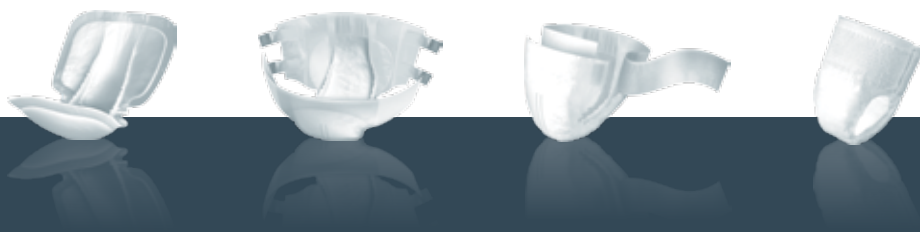
Mēs arī ražojam iD Pants produktu klāstu. Šī sistēma atgādina parasto apakšveļu un piedāvā trīs absorbcijas pakāpes. iD Pants ir lieliski piemērots risinājums tiem, kuri vēlas paši izvēlēties savu apģērbu nesaturēšanas problēmas gadījumā.

Šis ir izturīgu, drošu, ērtu un cenas ziņā izdevīgu produktu klāsts. Lai iegūtu sīkāku informāciju par šo produktu, lūdzu, sazinieties ar mūsu klientu apkalpošanas nodaļu vai apmeklējiet iD tīmekļa vietni: www.id-direct.com.

KĀ ES VARU UZZINĀT VAIRĀK PAR NESATURĒŠANAS PRODUKTIEM?

Ja atrodaties slimnīcas palātā, medmāsa jums iedos jūsu nesaturēšanas pakāpei vispiemērotāko higiēnisko paketi. Ja stāvoklis pasliktinās, kamēr esat mājās, piesakieties pie sava ārsta vai medmāsas un viņi norādīs uz jums vispiemērotāko speciālistu.

Nesaturēšanas produktus ir iespējams iegādāties internetā, jūsu lielveikalā, aptiekā vai invaliditātes centrā. Tomēr daudzus nesaturēšanas veidus var izārstēt vai arī var šo stāvokli atvieglot, tāpēc mēs vienmēr iesakām vispirms meklēt medicīnisko palīdzību.





KĀ DARBOJAS MANAS HIGIĒNISKĀS PAKETES?

JŪSU PAKEŠU VIRSKĀRTA (KAS NONĀK SASKARĒ AR JŪSU ĀDU) IR VIENGABALA SLĀNIS, KAS ĻAUJ URĪNAM ĀTRI IZTECĒT CAURI, TAM PALIEKOT SAUSAM.

Šī slāņa neatņemama sastāvdaļa ir pretnoplūdes atloki, kas, ja tie novietoti pareizi, aizkavē urīna noplūdi no paketes.

Zem šī virsējā slāņa ir absorbējoša pamatne. Tā ir izgatavota no dabīgo un mākslīgo šķiedru kombinācijas. Šīs šķiedras absorbē urīnu un novada to uz uzglabāšanas pamatni, kur urīns tiek aizturēts.

Šī zona ir pildīta ar īpaši absorbējošu pulveri, kas pārvēršas gēlā, tam sajaucoties ar urīnu. Tā tiek nodrošināts, ka urīns paliek absorbējošajā pamatnē un caur paketi nenonāk atpakaļ virspuses slānī.

Mūsu higiēniskajās paketēs arī ir iestrādāta sistēma Odour Dry System, kas novērš amonjaka veidošanos. Tā rezultātā pakete ir labvēlīgāka jūsu ādai, jo skābuma līmenis tajā tiek samazināts līdz minimumam.

iD pakešu ārējais slānis ir vai nu no polietilēna, vai no kokvilnai līdzīga materiāla atkarībā no tā, ko ir izrakstījis jūsu veselības aprūpes speciālists. Abi ir viegli materiāli, kuriem nevajadzētu izraisīt nekādu ādas reakciju, un tie nesatur lateksu. Abi materiāli ir mīksti, bet vienlaikus arī izturīgi, un tie neļauj urīnam noplūst.

Mūsu produktiem ar augstāko absorbējamības līmeni šajā ārējā slānī ir iestrādāts mitruma rādītājs, kas ļauj novērtēt mitruma līmeni pēc divām krāsainām līnijām (viena dzeltena un otra zila vai dzeltena). Urīnam nonākot paketē, dzeltenā līnija pakāpeniski kļūst zila, bet zilā līnija izplūst un izbalē. Kad lielākā daļa līniju ir mainījušas krāsu, ir pienācis laiks paketi nomainīt un atbrīvoties no tās.

KĀ ES VARU RŪPĒTIES PAR SAVU ĀDU?

JŪSU ĀDA VAR TIKT SABOJĀTA, JA PAR TO NERŪPĒJATIES. ĀDAS PROBLĒMAS RODAS BIEŽĀK, JA CIEŠAT GAN NO URĪNA, GAN FEKĀLIJU NESATURĒŠANAS PROBLĒMAS VAI JA JUMS IR ĻOTI ŠĶIDRA VĒDERA IZEJA.

Lai saglabātu vēlamo ādas stāvokli, jums jāievēro turpmāk norādītie noteikumi:

- Mazgājot intīmo zonu, izvairieties lietot parastās ziepes, jo to lietošanas rezultātā āda kļūst sausa.
- Izmantojiet ziepes ar līdzsvarotu pH līmeni, putu līdzekli vai intīmās lietošanas salvetes, kas satur pievienotos mitrinātājus. Ja izmantojat ziepes, lūdzu, pēc to lietošanas noskalojiet ādu.
- Neberziet ādu, jo tas var bojāt ādas virsējo slāni. Pēc mazgāšanās, lūdzu, ādu viegli nosusiniet. Ja jūsu āda nav skarta, nav nepieciešams krēms, bet, ja rodas sāpju sajūta, meklējiet sava veselības aprūpes speciālista palīdzību.

Uzklājot jebkurus krēmus, kas, iespējams, jums tiek izrakstīti, rūpīgi ievērojiet to lietošanas norādījumus.

Talka pulveris un daži aizsargkrēmi var pārtraukt nesaturēšanas pakešu pareizu darbību, jo tie var bloķēt poras paketes virskārtā. Tas var apturēt urīna uzkrāšanos paketē. Ja paketes sausuma nodrošināšanas funkcionalitāte ir bojāta, tā nebūs ērta un nefunkcionēs (Le Lievre, 2002).



KĀ RĪKOTIES, JA URĪNS VAI FEKĀLIJAS NOPLŪST UZ APĢĒRBA VAI MĒBEĻĒM?

JA URĪNS NOPLŪST UZ APĢĒRBA: JA FEKĀLIJAS IR UZ PAKLĀJIEM VAI MĪKSTAJĀM MĒBEĻĒM:

Ja jūsu apģērbs ir mazgājams, vajadzētu mēģināt to mazgāt aukstā tekošā ūdenī un pa nakti atstāt iemērktu bioloģiskā mazgāšanas līdzekļa un silta ūdens šķīdumā; pēc tam to mazgāriet kā parasti. Ja audumi nav mazgājami, izšķīdiniet bioloģisko mazgāšanas līdzekli remdenā ūdenī, ar sūkli iztīriet traipu un atkārtojiet to pašu ar aukstu ūdeni, pirms apģērba nodot ģīmiskajā tīrītavā, ja tas ir nepieciešams.

JA URĪNS IR UZ PAKLĀJIEM VAI MĪKSTAJĀM MĒBEĻĒM:

Uzslaukiet urīnu un izšķīdiniet bioloģisko mazgāšanas līdzekli siltā ūdenī. Pārbaudiet auduma krāsu noturību kādā nemanāmā zonā un, ja problēmu nav, ar sūkli iztīriet skarto vietu un atkārtojiet to pašu ar aukstu ūdeni. Ja nepieciešams, paklāju var tīrīt ar šampūnu.

Apģērbs jāmazgā, izmantojot bioloģisko mazgāšanas līdzekli, cik drīz vien iespējams; ja tas nav mazgājams, tad tas ir jānodod ģīmiskajā tīrītavā.

JA FEKĀLIJAS IR UZ PAKLĀJIEM VAI MĪKSTAJĀM MĒBEĻĒM:

Tīriet ar sūkli un siltu ūdeni, nosusiniet, pēc tam tīriet ar sūkli un bioloģiskā mazgāšanas līdzekļa un silta ūdens maisījumu, pārlicinoties, vai zonā nav pārāk daudz slapjuma. Ja traips saglabājas, sajauciet 1 daļu etiķa ar 3 daļām destilēta ūdens un izmantojiet to, lai ar sūkli iztīrītu traipu; pēc tam, pūšot gaisu, nožāvējiet to. Neizmirstiet to vispirms izmēģināt kādā nemanāmā zonā.

www.diynot.com

KĀ MAN JĀATBRĪVOJAS NO HIGIĒNISKAJĀM PAKETĒM?

Lielākā daļa pašvaldību izmantotās paketes iesaka ielikt nelielā maisiņā vai autiņu maisiņā, bet pēc tam atbrīvoties no tām, iemetot tās parastajā ģimenes atkritumu tvertnē, lai tās kopā ar citiem atkritumiem savāktu vietējais atkritumu savācējs.

Ja jums rodas jautājumi, sazinieties ar savu veselības aprūpes speciālistu. Nekad nemēģiniet iD nesaturēšanas paketes noskalot tualetes podā.



ATSAUCES

Abrams P et al (2002)

The Standardisation of Terminology of Lower Urinary Tract Function Neurology And Urodynamics, 21:2,167-178

Getliffe, K et al (2003)

Promoting Incontinence: A clinical and research Resource

Cardozo, L (2000)

Urinary Incontinence in Primary Care
Staskin, D Isis Medical Media Oxford

Lavender, R (2000)

Cranberry Juice: The Facts Nursing Times Vol 96, No 40, 10th October 2000

Le Lievre, Sarah (2002)

An Overview of Skin Care & Faecal Incontinence Nursing Times Vol 98, No 04, January 2002

Thomas, S (2001)

Continence In Older People: A Priority For Primary Care Nursing Standard, Vol 15 (25) March 2001

FURTHER INFORMATION

iD



Lai iegūtu Informāciju par pilnu produktu klāstu un iegādātos iD higiēniskās paketes, lūdzu, apmeklējiet iD tīmekļa vietni.
www.id-direct.com

URĪNPŪŠĻA UN ZARNU TRAKTA FONDS

Urīnpūšļa un zarnu trakta fonds jeb B&BF ir Apvienotās Karalistes mēroga labdarības fonds, kas sniedz informāciju un konsultācijas par dažādiem simptomiem un problēmām saistībā ar urīnpūsli un zarnu traktu.
www.bladderandbowelfoundation.org



ONTEX HEALTHCARE
BUSINESS DEVELOPMENT

Genthof 5
9255 Buggenhout
Belgium

TEL: +32 52 399 499

www.id-direct.com