

۱. اطلاعات شخصی

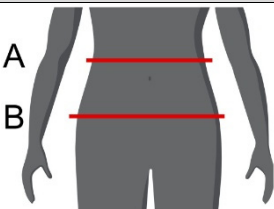
نام:	نام خانوادگی:	جنسیت:	مرد ☐ زن ☐ سایر ☐
سن:	۰-۵ ☐ ۶-۱۸ ☐ ۱۹-۳۹ ☐ ۴۰-۵۴ ☐ ۵۵+ ☐	شماره تماس:	
آدرس:			

۲. مصاحبه ارزیابی

بررسی سلامت روده، مثانه و پوست - از فرد پرسید:			
آیا در مورد کنترل ادرار یا مدفوع خود / مشکلات مربوط به بی‌اختیاری (نشت) به یک متخصص بهداشت مراجعه کرده‌اید؟	بله ☐ خیر ☐	اگر خیر  برای ارزیابی بی‌اختیاری به متخصص بهداشت ارجاع داده شود.	
آیا هیچ‌یک از موارد زیر را تجربه کرده‌اید:			
تغییر ناگهانی در توانایی احساس دفع یا خالی شدن مثانه / روده؟	بله ☐ خیر ☐	پاسخ بله برای تمام موارد  بلافاصله برای مراقبت‌های پزشکی به متخصص بهداشت ارجاع داده شود	
وجود خون در ادرار یا مدفوع؟	بله ☐ خیر ☐		
مدفوع مایع (اسهال) برای ۲ هفته یا بیشتر؟	بله ☐ خیر ☐		
علائم عفونت ادراری؟ (علائم را برای شخص توصیف کنید)	بله ☐ خیر ☐	پاسخ بله برای تمام موارد  برای مراقبت‌های پزشکی به متخصص بهداشت ارجاع و توصیه‌هایی در مورد نحوه اجتناب یا مدیریت این بیماری ارائه دهید (به بالای صفحه مراجعه کنید)	
یبوست؟ (علائم را تشریح کنید، به پشت صفحه مراجعه کنید)	بله ☐ خیر ☐		
مشکلات پوستی مانند بثورات یا زخم بستر در قسمت پایین تنه، ران، کمر یا ناحیه کشاله ران؟	زخم بستر ☐ کهمیر ☐ هیچ‌کدام ☐		
به یاد داشته باشید: شاید ضروری باشد محصولات مربوط به کنترل ادرار یا مدفوع را برای کمک به فرد در جلوگیری از نشت در حین انتظار برای ارجاع ارائه دهید.			
نوع بی‌اختیاری (نشت) - از فرد بخواهید آنچه را که در حال وقوع است شرح دهد:			
نشت ادرار	بله ☐ خیر ☐	نشت مدفوع	بله ☐ خیر ☐
چه زمانی	روز ☐ شب ☐	چه زمانی	روز ☐ شب ☐
چند وقت یک‌بار	گاهی ☐ مکرر ☐ دائم ☐	چند وقت یک‌بار	گاهی ☐ مکرر ☐ دائم ☐
مقدار	سبک ☐ متوسط ☐ سنگین ☐	مقدار	سبک ☐ متوسط ☐ سنگین ☐
گاهی = هر از گاهی، مکرر = هر روز، دائم = دائماً نشت می‌کند.			
محیط، شستشو و/یا دفع - از فرد پرسید:			
آیا فعالیت‌های روزانه شما عمدتاً در خانه، خارج از خانه یا هر دو است؟	خانه ☐ بیرون ☐	اگر هر دو: ممکن است برای هر محیطی محصول جداگانه مورد نیاز باشد.	
آیا می‌توانید محصولات قابل شستشو را بشویید؟ (نیاز به فضا برای شستشو و خشک‌کردن، زمان، آب، صابون است)	بله ☐ خیر ☐	اگر نه: وسایل یک‌بار مصرف در نظر بگیرید  یا به بخش شستشو مراجعه کنید	
آیا می‌توانید محصولات قابل شستشو را به راحتی خشک کنید؟ (فصل بارانی / زمستان / رطوبت را در نظر بگیرید)	بله ☐ خیر ☐	اگر نه: دوتکه قابل شستشو ☐ وسایل یک‌بار مصرف ☐ یا هر دو ☐ را در نظر بگیرید.	
آیا می‌توانید محصولات یک‌بار مصرف را جمع‌آوری و دفع کنید؟ (دفع ایمن را همراه با جمع‌آوری منظم زباله، در نظر بگیرید)	بله ☐ خیر ☐	اگر نه: محصولات قابل شستشو را مدنظر داشته باشید.	
پوشیدن یا درآوردن محصولات - از فرد پرسید:			
آیا می‌توانید محصول خود را به تنهایی تعویض کنید؟ اگر مطمئن نیستید، فرد می‌تواند محصولات را روی زیرشلواری خود امتحان کند.	بله ☐ خیر ☐	اگر نه: از آن‌ها بپرسید که آیا می‌خواهند از دستیار یا عضوی از خانواده خود در انتخاب محصول کمک بگیرند.	

آیا می‌توانید به راحتی از دستان خود برای بستن محصول استفاده کنید؟ اگر مطمئن نیستید، فرد می‌تواند محصولات را روی زیرشلواری خود امتحان کند.	بله ☐ خیر ☐	اگر نه: محصولات را در نظر بگیرید که به راحتی می‌توان آن‌ها را پوشید یا روش بستن ساده‌ای دارند.
برای پوشیدن محصولات خود، بیشتر:	می‌ایستید ☐ می‌نشینید ☐ دراز می‌کشید ☐	جدول انتخاب محصول را ببینید.

۳. اندازه‌گیری‌ها

برای کمک به انتخاب اندازه صحیح محصول، اندازه‌گیری کنید:		
	A: کمر (سانتی‌متر)	
	B: باسن (سانتی‌متر)	
	سایر:	

۴. برنامه

نوع محصول	تغییرات توصیه شده هر روز	تعداد محصولات				
همه محصولات از جمله محصولات شب و روز، فعالیت‌های مختلف، پدها و/یا آسترها را فهرست کنید.		<table border="1"> <tr> <th>یک بار مصرف</th> <th>قابل شستشو</th> </tr> <tr> <td>۳۰ برابر تعداد تعویض‌های روزانه مورد نیاز، در ماه مدنظر قرار گیرد.</td> <td>حداقل ۲ برابر تعداد تعویض‌های روزانه مورد نیاز</td> </tr> </table>	یک بار مصرف	قابل شستشو	۳۰ برابر تعداد تعویض‌های روزانه مورد نیاز، در ماه مدنظر قرار گیرد.	حداقل ۲ برابر تعداد تعویض‌های روزانه مورد نیاز
یک بار مصرف	قابل شستشو					
۳۰ برابر تعداد تعویض‌های روزانه مورد نیاز، در ماه مدنظر قرار گیرد.	حداقل ۲ برابر تعداد تعویض‌های روزانه مورد نیاز					
۱.						
۲.						
۳.						
۴.						
ارجاع به:	مراقبت از بهداشتی ☐ مراقبت از کنترل ادرار یا مدفوع ☐ سایر ☐					
آموزش در مورد:	مثانه سالم ☐ روده سالم ☐ محافظت از پوست ☐ نحوه استفاده ☐ نحوه شستشو ☐ نحوه دور انداختن ☐ برنامه‌ریزی برای بیرون رفتن ☐	تاریخ پیگیری بعدی:				

سایر اطلاعات

مشکلات سلامتی احتمالی	آنچه افراد ممکن است تجربه کنند	اقدامات فوری پیشنهادی
علائم عفونت ادراری	✓ ادرار تیره، کدر و دارای بوی تند ✓ نیاز به دفع ادرار بیش از حد معمول ✓ احساس ناراحتی در حین یا پس از دفع ادرار ✓ تب یا احساس ناخوشی	برای از بین بردن عفونت به‌طور منظم آب بنوشید • تقریباً ۱۲ لیوان (۳ لیتر) یا تا زمانی که رنگ ادرار شفاف شود. • اجتناب از نوشیدن چای / قهوه / نوشابه‌های گازدار.
علائم یبوست	تخلیه روده‌ها کمتر از ۳ بار در هفته نیاز به فشار شدید برای دفع مقدار کمی مدفوع سفت و خشک احساس ناراحتی، درد یا نفخ (ورم) در ناحیه شکم	به‌طور منظم آب بنوشید و غذاهای حاوی فیبر (مثل میوه‌تازه، سبزیجات، آجیل و حبوبات) بخورید. این موارد می‌توانند به نرم شدن و دفع مدفوع کمک کند. سعی کنید مسه‌تیمماً بعد از غذا به توالی بروید در صورت امکان، سعی کنید در حالت چمباتمه به توالی بروید یا با پاها روی توالی فرنگی (زانوها بالاتر از باسن) بنشینید.
علائم کهیر	به‌ثورات قرمز یا تیره روی پوست متورم و تحریک شده درجایی که با ادرار یا مدفوع در تماس بوده است (پایین تنه، ران، کمر یا کشاله ران)	پوست را با آب و در صورت وجود پاک‌کننده مایع تمیز کنید. سعی کنید از صابون پرهیز کنید زیرا این کار باعث خشکی پوست می‌شود. به جای مالش دادن، پوست را به آرامی خشک کنید همیشه پس از هر نشی روی پوست را بلافاصله تمیز کنید
علائم زخم بستر	علائم قرمز یا تیره یا زخم باز ناشی از فشار، روی پوست	فشار روی پوست را کاهش دهید. از تماس مستقیم ادرار و مدفوع با پوست یا زخم‌های باز جلوگیری کنید.