



WHY DO PEOPLE WITH DEMENTIA HAVE TROUBLE WITH BLADDER AND BOWEL CONTROL?

People with dementia have memory loss and may be confused and not know where they are. This can cause or make bladder and bowel control problems worse.

People with dementia may have trouble with:

- "Holding on" until they get to the toilet.
- Finding the toilet.
- Knowing they need to unzip or pull down their pants when going to the toilet.
- Being away from home at places where they don't know where the toilet is.
- Knowing when their bladder or bowel is empty.
- Being aware of the need to pass urine or empty their bowels.
- Urinating or opening their bowels in places they should not.
- Depression, anxiety or stress, or illness, which may make bladder and bowel control problems worse.

CAN ANYTHING BE DONE FOR PEOPLE WITH DEMENTIA WHO HAVE TROUBLE WITH BLADDER AND BOWEL CONTROL?

Yes!

While dementia may rule out some treatments, there are ways to provide comfort and dignity.

There are some broad rules for working in a helpful way with people with dementia:

- Listen with care and respond to the person.
- Get rid of clutter. Keep the space around them simple and well known to them.
- Show respect and sincere care.

Check bladder and bowel control

Seek help from their doctor, physiotherapist, or continence nurse.

A bladder and bowel control check up will include a physical check and questions about when, where and why problems happen.

The carer is often the best person to give the details needed to check bladder and bowel control, such as:

- the time the person goes to the toilet and/or leaks;

لماذا يعاني المصابون بالخرف من مشاكل في التحكم بالمثانة والأمعاء؟

يعاني المصابون بمرض الخرف من تشوش عقلي وفقدان ذاكرة، وقد لا يدركون أين هم، وهذا قد يجعل مشكلات التحكم في المثانة والتبرز لديهم أكثر حدة.

قد يعاني المصابون بالخرف من مشاكل في الأمور التالية:

- حبس البول أو البراز إلى حين الوصول إلى المراض.
- إيجاد المراض.
- إدراك الحاجة إلى فك السوستة أو سحب البنطال إلى الأسفل عند ذهابهم إلى المراض.
- التواجد خارج المنزل في أماكن لا يعرفون موقع المراض فيها.
- إدراك إن أفرغوا مثانتهم أو أمعائهم بالكامل.
- إدراك الحاجة إلى التبول أو التبرز.
- التبول أو التبرز في أماكن غير مناسبة.
- الاكتئاب، القلق، أو الإجهاد، أو المرض الذي قد يؤثر سلباً على مشكلات التحكم في المثانة والأمعاء.

هل يمكن مساعدة المصابين بمرض الخرف الذين يعانون من مشاكل في التحكم بالمثانة والأمعاء؟

نعم!

فبالرغم من أن مرض فقدان الذاكرة لا يتيح استعمال بعض العلاجات، إلا أن هناك طرق للحفاظ على راحة المرضى وكرامتهم.

فيما يلي بعض القواعد العامة للعمل بشكل يساعد المصابين بالخرف:

- استمع إلى الشخص بانتباه وجاوبه.
- تخلص من أي ركام وفوضى. ابق على المجال حولهم بسيطاً ومألوفاً لديهم.
- ابدى لهم الاحترام والاهتمام الحقيقي.

فحص التحكم في المثانة والأمعاء

احصل على المساعدة من طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس.

يشمل تقويم التحكم في المثانة والأمعاء فحصاً بدنياً وأسئلة بشأن أوقات حدوث المشكلات ومكانها وأسبابها.

يكون القائم على رعاية المريض عادة هو الشخص الأمثل لتقديم التفاصيل الضرورية لإجراء تقييم للتحكم في المثانة والأمعاء، ومنها:

- المواعيد التي يذهب فيها الشخص إلى المراض وحدث أي تسرب للبول أو البراز؛





- how wet the person is:
minor = underwear is damp;
moderate = skirt or trousers are wet; or
severe = chair, floor or bed is flooded; and
- when and how often they open their bowels.

Manage poor bladder and bowel control

- Treat the cause of the problem. Their doctor, physiotherapist or continence nurse can help find the causes and suggest how to treat them.
- Review medicines. Medicines may help, but they can also make people more confused, and make bladder and bowel control problems worse.
- Make sure the person with dementia drinks 1.5 - 2 litres of fluid per day (unless a doctor says this is not okay). Drinking water can help treat bladder infections, make the bowels work better and keep the bladder healthy. Coffee, tea and cola have a lot of caffeine, which can upset the bladder and make the bladder harder to control. Try to cut down on how many of these drinks they have.
- Treat constipation. Make sure they eat lots of fruits and vegetables, drink lots of water through the day, and stay active.
- Watch for signs they want to go to the toilet. Ask them to use the toilet at the times you think they most often go or are most often wet. If you note the time this happens you will be able to see if it gets better.
- If they have trouble with zips and buttons, change to track suits, trousers with elastic waists, or use Velcro.
- Keep the way to the toilet clear. Don't leave things in the way that might make it hard to get to the toilet. A night light may help. Make the toilet door easy to see.
- Think about using community resources to help with the load of caring for a person with dementia – such as laundry, shopping and respite care.

Bladder management products such as pads and pants may improve quality of life. You may be able to get some help to cover the cost of these products. Advice on whether you are able to receive this help and the types of products you can get can be found on the National Continence Helpline (Free call* 1800 33 00 66). These things may reduce how often bladder and bowel mishaps occur and how bad they are.

- مدى بلل الشخص؛
خفيف = الملابس الداخلية رطبة
معتدل = التنورة أو البنطال مبلل؛ أو
حاد = المقعد، الأرضية أو السرير مغمور؛
- مواعيد وعدد مرات التبرز.

تدبر ضعف التحكم في المثانة والأمعاء

- عالج سبب المشكلة. بإمكان طبيب المريض أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس المساعدة في إيجاد الأسباب واقتراح كيفية معالجتها.
- راجع الأدوية التي يتناولها المريض. فالأدوية قد تساعد، ولكنها قد تزيد من تشوش المريض وتزيد مشكلات التحكم في المثانة والتبرز لديهم سوءاً.
- تأكد من ان الشخص المصاب بالخرف يشرب 1,5 الى 2 لتر من السوائل كل يوم مالم ينصح الطبيب بعدم القيام بذلك (ما لم ينصح الطبيب بعدم القيام بذلك)، فذلك يساعد على معالجة التهابات المثانة، وعلى صحة الأمعاء والمثانة. تحتوي القهوة والشاي والكولا على كميات كبيرة من الكافيين التي قد تهيج المثانة وتجعل التحكم فيها أصعب. حاول التقليل من كمية هذه المشروبات التي يتناولها المريض.
- عالج الإمساك. تأكد من تناولهم الكثير من الفاكهة والخضروات وشرب الكثير من الماء خلال النهار، وممارسة النشاط البدني.
- راقب أية إشارات برغبة المريض في الذهاب إلى المرحاض. اطلب منه التوجه إلى المرحاض في الأوقات التي تعتقد بأنه يحتاج إلى التبول فيها أو يكثر من التبول فيها. إذا دونت تلك المواعيد فستتمكن من ملاحظة إن كان الوضع يحسن.
- إذا كان المريض يعاني من صعوبة في التعامل مع السوست أو الأزرار، غير ملايسه إلى البديل الرياضية، أو السراويل ذات الخصر المطاط، أو استعمل أربطة الفلكرو.
- ابق على الطريق إلى المرحاض سالكا، ولا تترك أغراضا في الطريق من شأنها تصعب الوصول إلى المرحاض. استعمل مصباحا ليليا إذا لزم الأمر، واجعل من السهل تمييز باب المرحاض.
- حاول الاستفادة من الموارد الأهلية للمساعدة في تحمل عبء العناية بمريض الخرف – مثل غسيل الملابس أو التسوق أو الرعاية البديلة المؤقتة.

يمكن تحسين نوعية حياة المريض أيضا باستعمال المنتجات الخاصة بتدبير السلس، مثل الحفاضات أو السراويل الخاصة. ومن الممكن أن تتلقى بعض المساعدة في الإيفاء بنفقات تلك المنتجات. للحصول على نصح بمدى أهليتك للحصول على هذه المساعدة، وأنواع المنتجات التي يمكنك شرائها، اتصل بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس (مكالمة مجانية* على الرقم 1800 33 00 66). هذه الأمور قد تقلل من مرات وقوع حوادث عدم التحكم في المثانة والأمعاء ومن شدتها.





CAN MEDICINE HELP WITH BLADDER AND BOWEL CONTROL?

Yes!

- Antibiotics may be given to treat a bladder infection.
- Hormone replacement therapy (tablets, patches or creams) may make it easier for post menopausal women to control their bladder.
- Tablets to relax the bladder may be given to settle an upset bladder, so it can store more urine. This can cut down the number of times the person needs to go to the toilet.
- Some medicines may cause bladder and bowel control problems, or make them worse. Medicines should be checked by a doctor, to see if any need to be changed.
- Some medicines for bladder and bowel control problems may cause problems like dry mouth, constipation, poor balance and lack of energy. For people with dementia, there is also a risk they may get more confused. Use of medicines should be watched with care by their doctor. Tell the doctor about any problems the medicines cause.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

هل يمكن للدواء أن يخفف من مشكلات التحكم في المثانة والتبرز؟

نعم!

- يمكن إعطاء المريض المضادات الحيوية لمعالجة التهاب المثانة.
- وقد يبسر العلاج الهرموني التعويضي (على هيئة أقراص أو لصق أو مراهم) التحكم في المثانة بالنسبة للنساء اللواتي تعدين سن الإياس.
- كما يمكن معالجة المثانة المتهيجة بأقراص ترخيها بحيث تستطيع الاحتفاظ بكميات أكبر من البول، مما يقلل من عدد المرات التي يحتاج فيها الشخص إلى التوجه للمرحاض.
- قد تسبب بعض الأدوية مشكلات التحكم في المثانة والتبرز لديهم أو تزيدها سوءاً. يجب أن يراجع الطبيب الأدوية لمعرفة إن كانت هناك ضرورة لتغييرها.
- من شأن بعض الأدوية التي تعالج مشكلات التحكم في المثانة والأمعاء أن تسبب مشكلات كجفاف الفم، إمساك، خلل في التوازن وفقر الهمة. وهناك اختطار إضافي في أنها قد تزيد من التشوش عند المصابين بالخرف. إن استعمال الأدوية يتطلب مراقبة دقيقة من قبل طبيبيهم، لذا أخبر الطبيب عن أية مشكلات تسببها.

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au زر
continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

