



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;

ZAŠTO JE OSOBAMA S DEMENCIJOM TEŠKO KONTROLIRATI MJEHUR I CRIJEVA?

Osobe s demencijom pate od gubitka memorije pa mogu biti zbunjene i dezorijentirane. To može prouzročiti ili pogoršati problem kontrole nad mjehurom i crijevima.

Osobe s demencijom mogu imati problema:

- "strpjati se" dok ne stignu do zahoda.
- naći zahod.
- znati da moraju otkopčati ili skinuti gaćice kada idu na zahod.
- znati gdje se nalazi zahod kada nisu kod kuće.
- znati kada su mjehur ili crijeva ispražnjena.
- biti svjesne potrebe za mokrenjem ili vršenjem velike nužde.
- mokriti ili vršiti veliku nuždu na mjestima gdje to ne bi smjeli činiti.
- imati depresiju, anksioznost ili stres ili neku bolest koja može pogoršati problem kontrole mjehura i crijeva.

MOŽE LI SE IŠTA UČINITI ZA OSOBE S DEMENCIJOM KOJE IMAJU PROBLEMA SA KONTROLOM NAD MJEHUROM I CRIJEVIMA?

Da!

Iako zbog demencije te osobe možda nisu u stanju sudjelovati u nekim tretmanima, ima načina kako im se može osigurati komfor i dostojanstvo.

Postoje neka šira pravila na koji način se može pomoći osobama s demencijom:

- Pažljivo slušajte i odgovorite dotičnoj osobi.
- Uklonite nepotrebne stvari. Prostor oko takvih ljudi mora biti jednostavan i njima dobro poznat.
- Pokažite obzir i iskrenu pažnju.

Provjerite jesu li u stanju kontrolirati mjehur i crijeva

Potražite pomoć od liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju.

Provjera kontrole nad mjehurom i crijevima uključit će tjelesni pregled i pitanja kada, gdje i zašto su problemi počeli.

Skrbnik je obično najbolja osoba koja će navesti podatke potrebne za provjeru kontrole mjehura i crijeva, kao što su:

- u koje vrijeme osoba ide na zahod i/ili nekontrolirano obavi nuždu;





- 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.

- koliko je osoba mokra:
malo = donje rublje je vlažno;
srednje = promočilo kroz suknju ili hlače; ili
jako = stolica, pod ili krevet je potpuno mokar; i
- kada i kako često osoba vrši veliku nuždu.

Pomoć kod slabe kontrole mjehura i crijeva

- Liječiti uzrok problema. Liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra za inkontinenciju mogu pomoći pronaći uzroke i predložiti liječenje.
- Preispitati lijekove. Lijekovi mogu pomoći, ali oni često mogu ljude još više zbuniti i još više pogoršati problem nesposobnosti kontrole mjehura i crijeva.
- Pobrinite se da osoba s demencijom pije 1.5 – 2 litre tekućine dnevno (osim ako liječnik kaže da to nije u redu). Voda može pomoći u slučaju infekcije mjehura, poboljšati rad crijeva i održavati mjehur u dobrom stanju. Kava, čaj i coca-cola sadrže puno kafeina, koji može iritirati mjehur i otežati kontrolu mjehura. Pokušajte smanjiti broj ovih napitaka.
- Poduzmite mjere ako osoba ima konstipaciju. Pobrinite se da osoba jede puno voća i povrća, pije puno vode tijekom dana i da je tjelesno aktivna.
- Pazite na znak da osoba treba ići na zahod. Upitajte ju da pođe na zahod kada mislite da najčešće ide ili je najčešće mokra. Ako znate kada se to događa, moći ćete vidjeti popravljaju li se stanje.
- Ako osoba ima problema s patent otvaračem ili otkopčavanjem, dajte joj trenerku, hlače na gumu ili koristite čičak zatvarač.
- Uklonite sve prepreke na putu do zahoda. Nemojte ostaviti ništa na putu što bi joj moglo otežati doći do zahoda. Noćno svjetlo može pomoći. Pobrinite se da joj je lako prepoznati koja su vrata zahoda.
- Razmislite o korištenju društvenih usluga koje vam mogu pomoći kod skrbi za osobu s demencijom – kao što je pranje rublja, kupovina i njega radi predaha skrbnika.

Proizvodi za rješavanje problema s mjehurom, kao što su ulošci i gaćice mogu poboljšati kvalitetu života. Moguće je dobiti financijsku pomoć za troškove nabavke ovih proizvoda. Savjete o pravu na ovu pomoć i vrstama proizvoda koje možete dobiti, mogu se dobiti od National Continence Helpline (Free call* 1800 33 00 66). Ovi proizvodi mogu smanjiti učestalost i težinu nezgoda zbog nesposobnosti kontrole nad mjehurom i crijevima.





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 they 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.

MOGU LI LIJEKOVI POMOĆI U KONTROLI MJEHURA I CRIJEVA?

Da!

- Mogu se dobiti antibiotici ako se radi o infekciji mjeheura.
- Hormonska terapija (tablete, flasteri ili kreme) može ženama nakon menopauze olakšati kontrolu mjeheura.
- Tablete za opuštanje mjeheura mogu se prepisati za smirenje iritiranog mjeheura, kako bi mogao zadržati više mokraće. Time se može smanjiti učestalost potrebe odlazjenja na zahod.
- Neki lijekovi mogu uzrokovati probleme u vezi s kontrolom mjeheura i crijeva ili ih pogoršati. Liječnik treba provjeriti lijekove i vidjeti treba li nešto promijeniti.
- Neki lijekovi za poboljšanje kontrole mjeheura i crijeva mogu uzrokovati druge probleme, kao što su suha usta, konstipaciju, poremećenu ravnotežu i letargiju. Kod osoba s demencijom, postoji i opasnost od povećane zbunjenosti. Lijekovi se moraju trošiti pod strogim stručnim nadzorom. Recite liječniku ako lijekovi uzrokuju probleme.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.

