



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;

چرا اشخاص مبتلا به زوال عقل با کنترل کردن مثانه و روده ها مشکل دارند؟

اشخاص مبتلا به زوال عقل یادفراموشی دارند و بعضی اوقات گیج بوده و درست نمی دانند که در کجا اند. این امر سبب ایجاد یا تشدید مشکل مثانه یا روده می گردد.

اشخاص مبتلا به زوال عقل ممکن است دچار مشکلات ذیل باشند:

- "نگهداشتن" ادرار/مواد غایبه الی رسیدن به تشناب.
- پیدا نمودن تشناب.
- دانستن طرز باز کردن زنجیرک یا پائین کشیدن پتلون شان در زمان تشناب رفتن.
- عدم آشنایی راجع به موقعیت تشناب در جاهای ناآشنا و دور از منزل.
- دانستن زمان خالی کردن مثانه یا روده هایشان.
- آگاهی از ضرورت به ادرار یا قضای حاجت کردن.
- ادرار کردن یا قضای حاجت کردن در مکان های نامناسب.
- افسردگی روحی، تشویش یا فشار روحی، و یا بیماری ای که ممکن است مشکل کنترل مثانه و روده را وخیم تر سازد.

آیا می توان برای اشخاص مبتلا به بیماری ضعف حافظه که مشکل کنترل مثانه و روده دارند، کاری کرد؟

بله!

درحالیکه بیماری زوال عقل معالجه پذیر نیست، بعضی روش های تسکین بخش و احترام آمیز وجود دارد.

بعضی قواعد عمومی برای همکاری سودبخش با اشخاص مبتلا به بیماری زوال عقل موجود است:

- حرف شخص را دلسوزانه گوش کرده و اقدام کنید.
- اشیا و بیروبار اضافی را دور کنید. محل اطراف ایشانرا ساده و خوب آشنا برایشان نگهدارید.
- علاقه واقعی و احترام آمیز از خود نشان دهید.

نظارت بر کنترل مثانه و روده ها

از داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهدار پیشاب ایشان کمک بخواهید.

نظارت بر کنترل مثانه و روده ها شامل یک معاینه بدنی و سوالات راجع به زمان، مکان و علت مشکلات است.

مواظبت کننده شخص بیمار معمولاً بهترین مرجع اخذ معلومات راجع به نظارت بر کنترل مثانه و روده های وی می باشد. بطور مثال:

- زمانیکه شخص به تشناب می رود و/یا ادرار می کند؛ و یا خود را تر می کند؛





- 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.

- شخص چقدر "تر" است:
  - کم** = زیرتنبانی کمی نم دارد؛
  - متوسط** = دامن/پتلون شخص تر است؛ یا
  - شدید و یا زیاد** = چوکی، کف اتاق یا تخت کاملاً تر است؛ و
- شخص چه وقت ها و چقدر زود قضای حاجت می کند.

### اداره کردن کنترل مثانه و روده ها

- عامل مشکل را معالجه کنید. داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب ایشان می تواند در قسمت پیدا نمودن و شیوه تداوی آنها برایتان مشورت دهد.
- دواها را بررسی کنید. دواها ممکن است اشخاص را کمک کند، ولی در عین زمان بعضی دواها اشخاص را گیج نموده و مشکلات کنترل مثانه و روده ها را بدتر می سازد.
- اطمینان حاصل کنید که شخص مبتلا به بیماری زوال عقل 1.5 الی 2 لیتر مایعات در روز بنوشد (مگر اینکه داکتر آنرا منع کرده باشد). نوشیدن آب می تواند در قسمت تداوی عفونت مثانه، بهتر کارکردن روده ها و حفظ سلامت مثانه کمک کند. قهوه، چای و کواکولا حاوی مقدار زیاد کافین می باشد، که می تواند مثانه را متاثر ساخته و در نتیجه کنترل کردن مثانه را مشکل تر سازد. سعی کنید نوشیدن آنها را کاهش دهید.
- قبضیت باید تداوی شود. اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی سبزیجات و میوه بخورند، در طول روز آب زیاد بنوشند، و فعالیت جسمانی داشته باشند.
- مواظب ظهور علائم تشناب رفتن شان باشید. در وقت هائیکه معمولاً فکر می کنید قضای حاجت می کنند یا خود را تر می کنند، از ایشان بخواهید که به تشناب بروند. اگر اوقات تشناب رفتن ایشانرا یادداشت کنید، وقوع هرگونه تغییر مثبت را ملاحظه کرده خواهید توانست.
- اگر ایشان در قسمت بازکردن زنجیرک و دکمه های پتلون شان مشکل دارند، آنرا به پتلون لاشتک دار، تنبان ورزشی یا Velcro تبدیل کنید.
- راه رسیدن به تشناب را کاملاً باز و صاف نگهدارید. در سر راه تشناب هیچگونه موانعی که سد راه شان شود، نگذارید. یک چراغ شب ممکن است برایشان مفید باشد. دروازه تشناب باید به آسانی برایشان قابل دید باشد.
- راجع به استفاده از منابع جامعه جهت کمک گرفتن در رابطه به مواظبت های بیشمار از بیماران زوال عقل فکر کنید – مانند لباس شویی، خرید و مواظبت استراحتی.

محصولات اداره مثانه مانند تکه ها و زیرتنبانی ها ممکن است کیفیت زندگی شانرا بهتر سازد. ممکن است شما بتوانید بعضی مساعدت ها در قسمت پوشش مصارف این محصولات نیز بدست آرید. معلومات مفصل راجع به اینکه آیا واجد شرایط دریافت مساعدت مالی هستید و انواع محصولات قابل دسترس را می توانید از وبسایت National Continence Helpline بدست آرید (تلفون رایگان \*66 00 33 1800). این موضوعات ممکن است وقوع حادثات مثانه و روده ها و همچنان شدت آنها را کاهش دهد.





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.

آیا دوا برای مشکل کنترل مثانه و روده ها کمک کرده می تواند؟

بله!

- آنتی بیوتیک ها ممکن است برای معالجه عفونت مثانه بکار روند.
درمان تعویض هورمون (تابلت ها، برچسپ ها یا کریم ها) ممکن است خانمها را بعد از دوران یائسگی در قسمت کنترل مثانه شان کمک کند.
تابلت های مسکن مثانه ممکن است غرض آرامش مثانه منقلب تجویز گردد تا مثانه مقدار بیشتر ادرار را ذخیره کرده بتواند. این امر کمک می کند که شخص کمتر به تشناب برود.
بعضی دواها ممکن است باعث بروز مشکل کنترل مثانه و روده ها گردد، یا آنرا وخیم تر سازد. دواها باید توسط داکتر بررسی گردد تا دیده شود که آیا ضرورتی برای تبدیل کردن آن وجود دارد یا نه.
بعضی دواهای کنترل مثانه و روده ها ممکن است باعث ایجاد مشکلات بیشتر و عوارض جانبی مانند خشکی دهن، قیضیت، عدم تعادل جسمانی و بی شیمیگی گردد. برای اشخاص مبتلا به بیماری زوال عقل، احتمال گیج شدن نیز موجود می باشد. استفاده دواها باید توسط داکتر بصورت منظم نظارت شود. لطفاً داکتر خویشرا از وقوع هر نوع مشکل ناشی از استفاده دوا در جریان بگذارید.

کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد استرالیا شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
مشورت؛ و
نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد.

برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از وب سایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمایند.

\* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

