



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;

WARUM HABEN MENSCHEN MIT DEMENZ PROBLEME MIT BLASEN- UND STUHLKONTROLLE?

Menschen mit Demenz leiden unter Gedächtnisverlust und mögen verwirrt sein und nicht wissen, wo sie sich befinden. Dies kann Blasen- und Stuhlprobleme verursachen oder verschlimmern.

Menschen mit Demenz können Probleme mit dem Folgenden haben:

- „Aushalten“ bis sie zur Toilette kommen.
- Die Toilette zu finden.
- Zu wissen, dass sie auf der Toilette den Reißverschluss aufmachen oder die Hose herunterziehen müssen.
- Sich entfernt von zu Hause an Orten aufzuhalten, an denen sie nicht wissen, wo sich die Toilette befindet.
- Zu wissen, wann ihre Blase oder ihr Darm entleert ist.
- Zu merken, wann sie Urin oder Stuhl ausscheiden müssen.
- An ungeeigneten Orten Urin oder Stuhl auszuscheiden.
- Depression, Angst oder Stress sowie Krankheiten, die Probleme mit Blasen- und Stuhlkontrolle verschlimmern können.

KANN MENSCHEN MIT DEMENZ, DIE PROBLEME MIT BLASEN- UND STUHLKONTROLLE HABEN, GEHOLFEN WERDEN?

Ja!

Wenn Demenz auch manche Pflegemaßnahmen unmöglich macht, gibt es dennoch Möglichkeiten, für Wohlbefinden und Würde zu sorgen.

Es gibt einige allgemeine Regeln zum hilfreichen Umgang mit Menschen mit Demenz:

- Hören Sie sorgfältig zu und gehen Sie auf die Person ein.
- Entfernen Sie Unordnung. Die Umgebung sollte einfach und wohlbekannt sein.
- Zeigen Sie Respekt und echte Fürsorge.

Untersuchung der Blasen- und Stuhlkontrolle

Erbitten Sie Hilfe vom Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger des Betroffenen.

Eine Untersuchung der Blasen- und Stuhlkontrolle umfasst eine körperliche Untersuchung sowie Fragen darüber, wann, wo und warum Probleme auftreten.

Die Pflegeperson ist oft am besten in der Lage, die zur Untersuchung der Blasen- und Stuhlkontrolle notwendigen Einzelheiten anzugeben, zum Beispiel:

- die Zeit, wann die Person zur Toilette geht und/oder ungewollten Austritt hat;





- 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.

- wie nass die Person ist:
wenig = Unterwäsche ist feucht;
mäßig = Rock oder Hose ist nass; oder
erheblich = Stuhl, Boden oder Bett ist durchnässt; und
- wann und wie oft sie Stuhlgang hat.

Umgang mit schlechter Blasen- und Stuhlkontrolle

- Behandeln Sie die Ursache des Problems. Arzt, Physiotherapeut oder Kontinenzpfleger können bei der Feststellung der Ursachen helfen und Vorschläge zur Behandlung machen.
- Überprüfen Sie die Medikamente. Medikamente können hilfreich sein, aber die betroffenen Personen auch noch mehr verwirren und Probleme mit Blasen- und Stuhlkontrolle verschlimmern.
- Sorgen Sie dafür, dass die Person mit Demenz im Laufe des Tages 6 bis 8 Tassen Wasser trinkt (außer wenn dies durch den Arzt verboten ist). Wasser kann die Behandlung von Blasenentzündungen unterstützen, die Darmfunktion verbessern und die Blase gesund erhalten. Kaffee, Tee und Cola enthalten viel Koffein, wodurch die Blase negativ beeinflusst werden kann, was zu Kontrollschwierigkeiten führt. Versuchen Sie, den Genuss dieser Getränke zu verringern.
- Behandeln Sie Verstopfung. Sorgen Sie dafür, dass viel Obst und Gemüse gegessen, den ganzen Tag viel Wasser getrunken und ein aktives Leben geführt wird.
- Achten Sie auf Zeichen, dass die Person mit Demenz zur Toilette gehen möchte. Bitten Sie sie zu Zeiten, wenn sie meistens geht oder meistens nass ist, zur Toilette zu gehen. Wenn Sie die Zeiten, zu denen dies geschieht, aufschreiben, können Sie sehen, ob eine Verbesserung eintritt.
- Wenn die Person mit Demenz Schwierigkeiten mit Reißverschlüssen und Knöpfen hat, sollte auf Jogginganzüge, Hosen mit elastischem Bund oder Klettverschluss umgestiegen werden.
- Halten Sie den Weg zur Toilette frei. Gegenstände, die im Weg stehen und das Erreichen der Toilette erschweren können, sollten entfernt werden. Ein Nachtlicht kann ebenfalls hilfreich sein. Die Toilettentür sollte leicht zu sehen sein.
- Erwägen Sie die Inanspruchnahme kommunaler Hilfsdienste, die Ihnen die Pflege eines Menschen mit Demenz erleichtern können – zum Beispiel Wäsche, Einkäufe oder Pflegeentlastung.

Produkte zur Blasenkontrolle wie Binden und Hosen können die Lebensqualität verbessern. Hilfe bei der Bestreitung der Kosten für diese Produkte kann verfügbar gemacht werden. Wenden Sie sich an die Nationale Telefonauskunftsstelle für Kontinenz (kostenlose Nummer 1800 33 00 66), um zu erfahren, ob Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen bzw. welche Produkte Sie bekommen können. Diese können die Häufigkeit und Schwere von Blasen- und Stuhlnfällen verringern.





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.

HELFEN MEDIKAMENTE BEI DER BLASEN- UND STUHLKONTROLLE?

Ja!

- Antibiotika können zur Behandlung von Blasenentzündungen gegeben werden.
- Hormonersatzbehandlungen (Tabletten, Pflaster oder Cremes) können Frauen nach den Wechseljahren die Blasenkontrolle erleichtern.
- Tabletten mit entspannender Wirkung werden ggf. zur Beruhigung einer überaktiven Blase verabreicht, damit sie wieder mehr Urin speichert. Dies kann dazu führen, dass weniger oft zur Toilette gegangen werden muss.
- Manche Medikamente können Probleme mit Blasen- und Stuhlkontrolle verursachen oder verschlimmern. Medikamente sollten durch einen Arzt überprüft werden, um zu sehen, ob Änderungen vorgenommen werden müssen.
- Manche Medikamente für Probleme mit Blasen- und Stuhlkontrolle können andere Probleme hervorrufen, zum Beispiel einen trockenen Mund, Verstopfung, Gleichgewichtsstörungen und Energieverlust. Für Menschen mit Demenz besteht auch die Gefahr einer Verschlimmerung ihrer Verwirrung. Der Gebrauch von Medikamenten sollte sorgfältig vom Arzt überwacht werden. Durch Medikamente verursachte Probleme müssen dem Arzt mitgeteilt werden.

SUCHEN SIE HILFE

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites bladderbowel.gov.au oder continence.org.au/other-languages

* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.

