



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;

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ;

Τα άτομα με άνοια υποφέρουν από απώλεια μνήμης και μπορεί να είναι σαστισμένα και να μην ξέρουν που είναι. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ή να κάνει τα προβλήματα που υπάρχουν στον έλεγχο της κύστης να χειροτερέψουν.

Τα άτομα με άνοια μπορούν να έχουν προβλήματα:

- «Να κρατηθούν» μέχρι να φτάσουν στην τουαλέτα.
- Να βρουν την τουαλέτα.
- Να γνωρίζουν ότι πρέπει να ανοίγουν το φερμουάρ ή να κατεβάζουν τα πανταλόνια τους όταν πάνε στην τουαλέτα.
- Όταν βρίσκονται μακριά από το σπίτι τους σε μέρη όπου δεν ξέρουν που είναι η τουαλέτα.
- Να αναγνωρίζουν πότε η κύστη ή το έντερο τους έχουν αδειάσει εντελώς.
- Να αισθάνονται την ανάγκη να ουρήσουν ή να κενώσουν το έντερο τους.
- Να ουρούν και να εκκενώνουν το έντερο τους (κόπραννα) σε μέρη που δεν πρέπει.
- Με κατάθλιψη, ανησυχία ή άγχος, ή ασθένεια, που μπορούν να κάνουν τα προβλήματα ελέγχου της κύστης και των εντέρων να χειροτερεύουν.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Ναι!

Παρόλο που η άνοια μπορεί να αποκλείει μερικές θεραπευτικές αγωγές, υπάρχουν τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με άνοια να ζουν με άνεση και αξιοπρέπεια.

Υπάρχουν μερικοί γενικοί κανόνες που πρέπει να τηρούνται για να μπορεί κάποιος να εργαστεί με χρήσιμο τρόπο με τα άτομα που πάσχουν από άνοια:

- Να ακούν με προσοχή και να ανταποκρίνονται στο άτομο με άνοια.
- Φροντίζουν να μην υπάρχει ακαταστασία γύρω τους. Να διατηρούν το χώρο γύρω τους απλό και γνώριμο.
- Να δείχνουν σεβασμό και ειλικρινή φροντίδα.

Αξιολόγηση του ελέγχου της κύστης και των εντέρων

Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια.

Η αξιολόγηση του ελέγχου της κύστης και των εντέρων θα περιλάβει μια φυσική εξέταση και ερωτήσεις για το πότε, που και γιατί συμβαίνουν τα προβλήματα.

Ο φροντιστής είναι συχνά το καλύτερο πρόσωπο για να σας δώσει τις λεπτομέρειες που απαιτούνται για να αξιολογήσετε τον έλεγχο της κύστης και των εντέρων, ερωτήσεις όπως:

- τι ώρα πηγαίνει το άτομο στην τουαλέτα και / ή έχει διαρροές ούρων·





- 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.

- πόσο βρεγμένο είναι το άτομο:
λίγο (minor) = υγραίνει τα εσώρουχα·
Μέτρια (moderate) = η φούστα ή το πανταλόνι είναι βρεγμένα· ή
σοβαρά (severe) = η καρέκλα, το πάτωμα ή το κρεβάτι είναι μούσκεμα· και
- τότε και πόσο συχνά ενεργούνται τα άτομα.

Διαχείριση ανεπαρκή ελέγχου κύστης και εντέρων

- Αντιμετωπίστε την αιτία του προβλήματος. Ο γιατρός τους, φυσιοθεραπευτής ή η νοσοκόμα για την εγκράτεια μπορούν να βοηθήσουν με το να βρουν τις αιτίες και να εισηγηθούν τρόπους αντιμετώπισής τους.
- Κάνετε μια αναθεώρηση των φαρμάκων. Τα φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν, αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσουν σύγχυση στα άτομα με άνοια και να χειροτερέψουν τα προβλήματα ελέγχου της κύστης και εντέρων.
- Να φροντίζετε ότι το άτομο με άνοια πίνει 1,5 - 2 λίτρα υγρών την ημέρα (εκτός και αν ο γιατρός λέει ότι αυτό δεν κάνει). Το πόσιμο νερό μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία των μολύνσεων της ουροδόχου κύστης, στην καλύτερη λειτουργία των εντέρων και στη διατήρηση μιας υγιούς κύστης. Ο καφές, το τσάι και η κόλα περιέχουν πολλή καφεΐνη, η οποία μπορεί να ερεθίσει την κύστη και να δυσκολέψει τον έλεγχο της. Προσπαθήστε να περιορίσετε τον αριθμό των ποτών που παίρνουν.
- Αντιμετωπίστε τη δυσκοιλιότητα. Σιγουρευτείτε ότι τρώνε πολλά φρούτα και λαχανικά, πίνουν πολύ νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, και παραμένουν ενεργοί.
- Να κοιτάζετε για σημάδια που δείχνουν ότι θέλουν να πάνε στην τουαλέτα. Ζητάτε τους να χρησιμοποιήσουν την τουαλέτα τις ώρες που νομίζετε ότι συνηθίζουν να πηγαίνουν ή που συνήθως χάνουν τον έλεγχο των ούρων και βρέχονται. Αν σημειώσετε την ώρα που συμβαίνει αυτό θα είστε σε θέση να δείτε αν η κατάσταση βελτιώνεται.
- Εάν έχουν πρόβλημα με τα φερμουάρ και τα κουμπιά, αλλάξτε τα σε αθλητικές φόρμες, πανταλόνια με ελαστικές μέσες, ή χρησιμοποιήστε Velcro.
- Διατηρείτε τη διαδρομή προς την τουαλέτα ανοιχτή. Μην αφήνετε πράγματα που μπορούν να κάνουν δύσκολη την πρόσβαση προς την τουαλέτα. Ένα φωτάκι για την νύχτα μπορεί να βοηθήσει. Κάντε την πόρτα τουαλέτας να φαίνεται εύκολα.
- Μάθετε αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κοινοτικούς πόρους και υπηρεσίες που βοηθούν στις ανάγκες φροντίδας ενός ατόμου με άνοια - όπως στο πλύσιμο των ρούχων, ψώνια και ανακουφιστική φροντίδα.

Η χρήση προϊόντων διαχείρισης της κύστης, όπως πάνες και εσώρουχα μπορεί να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής. Μπορεί να δικαιούστε κάποια οικονομική βοήθεια για να καλύψετε το κόστος των προϊόντων αυτών. Συμβουλές σχετικά για το αν δικαιούστε την οικονομική αυτή βοήθεια και τα είδη των προϊόντων που διατίθενται μπορείτε να ζητήσετε από την Εθνική Γραμμή βοήθειας για την Εγκράτεια. (Δωρεάν τηλεφώνημα στο* 1800 33 00 66). Τα πράγματα αυτά μπορούν να μειώσουν τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των ατυχημάτων της ουροδόχου κύστης και του εντέρου.





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.

ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΙ ΕΝΤΕΡΩΝ;

Ναι!

- Μπορούν να χορηγηθούν αντιβιοτικά για τη θεραπεία της μόλυνσης της ουροδόχου κύστης.
- Θεραπευτική αγωγή με υποκατάστατα ορμονών (χάπια, αυτοκόλλητα, ή κολπικές κρέμες) μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση στον έλεγχο της κύστης.
- Μπορεί να δοθούν χάπια για τη χαλάρωση της κύστης για να ανακουφιστεί μια ερεθισμένη κύστη και για να μπορεί να αποθηκεύει περισσότερα ούρα. Αυτό μπορεί να ελαττώσει τη συχνότητα που χρειάζεται το άτομο να πηγαίνει στην τουαλέτα.
- Μερικά φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στον έλεγχο της κύστης και εντέρων, ή και να χειροτερέψουν την κατάσταση. Τα φάρμακα θα πρέπει να αναθεωρηθούν από έναν γιατρό, για να τα εξετάσει και να δει αν υπάρχει ανάγκη να τα αλλάξει.
- Μερικά φάρμακα για την αντιμετώπιση προβλημάτων στον έλεγχο της κύστης και εντέρων μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα όπως ξηροστομία, δυσκοιλιότητα, ανεπαρκή έλεγχο της ισορροπίας και έλλειψη ενέργειας. Στα άτομα με άνοια, υπάρχει επίσης ο κίνδυνος να αυξηθεί η σύγχυση. Η χρήση των φαρμάκων θα πρέπει να παρακολουθείται προσεκτικά από το γιατρό τους. Κοινοποιήστε το γιατρό για οποιαδήποτε προβλήματα προκαλούν τα φάρμακα.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.

