An Australian Government Initiative

DEMENTIA AND BLADDER AND BOWEL CONTROL

मनोभ्रंश और मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण

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;

मनोभ्रंश से गस्त लोगों को मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण में कठिनाई क्यों होती है?

मनोभ्रंश से ग्रस्त लोगों को स्मृति-हानि होती है और वे भ्रमित हो सकते है और उन्हें यह नहीं पता होता है कि कि वे कहाँ हैं। इससे मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की समस्याएँ और खराब हो सकती हैं।

मनोभ्रंश से ग्रस्त लोगों को निम्नलिखित गतिविधियों में परेशानी हो सकती है:

- शौचालय पहुँचने तक "पकड़े रखना"।
- शौचालय ढूँढना।
- शौचालय का प्रयोग करते समय ज़िप खोलने या अपनी पैंट को नीचे खींचने की आवश्यकता का ज्ञान होना।
- घर से दूर ऐसे स्थानों पर होना जहाँ उन्हें यह न पता हो कि शौचालय कहाँ है।
- इस बात का ज्ञान होना कि उनका मूत्राशय या आंत्र कब खाली हो चुके हैं।
- मूत्र-त्याग या मल-त्याग करने की आवश्यकता के बारे में पता होना।
- ऐसे स्थानों पर मूत्र-त्याग या मल-त्याग करना जहाँ उन्हें नहीं करना चाहिए।
- अवसाद, चिंता या तनाव, या बीमारी से ग्रस्त होना, जो मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की समस्याओं को और अधिक खराब कर सकता है।

क्या मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की कठिनाई वाले मनोभ्रंश से ग्रस्त लोगों के लिए कुछ किया जा सकता है?

हाँ!

हालाँकि मनोभ्रंश कुछ उपचारों का निषेध कर सकता है, फिर भी आराम और गरिमा प्रदान करने के तरीके मौजूद हैं।

मनोभ्रंश से ग्रस्त लोगों के साथ एक उपयोगी तरीके से काम करने के लिए कुछ व्यापक नियम हैं:

- व्यक्ति को ध्यान से सुनें और उसका प्रत्युत्तर दें।
- अनावश्यक चीजों को हटा दें। उनके चारों ओर के स्थान को सरल बनाएँ, जिसे वे अच्छी तरह से जान सकें।
- सम्मान और ईमानदारी से ध्यान दिखाएँ।

मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की जाँच करें

उनके चिकित्सक, फिजियोथेरेपिस्ट, या कॉन्टिनेंस नर्स से मदद के लिए पूछें।

मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की जाँच में एक शारीरिक जाँच और कब, कहाँ और क्यों समस्याएँ होने के बारे में प्रश्न शामिल होंगे।

अक्सर देखभालकर्ता मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की जाँच करने के लिए आवश्यक जानकारी देने वाला सबसे अच्छा व्यक्ति होता है, जैसेकि:

- व्यक्ति शौचालय कब जाता है और/या रिसाव कब होता है;

- 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.

- व्यक्ति कितना गीला है:
  कम = अधोवस्त्र नम है;
  मध्यम = स्कर्ट या पतलून गीली है; या
  गंभीर = कुर्सी, फर्श या बिस्तर बहुत ज्यादा गीले हैं; और
- कब और कितनी बार वह मल-त्याग करता है

खराब मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण का प्रबंधन करें

- समस्या के कारण का उपचार करें। उनके डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स कारणों की खोज करने और उनका उपचार करने के बारे में सुझाव दे सकते हैं।
- दवाइयों की समीक्षा करें। दवाइयाँ मदद कर सकती हैं, लेकिन वे लोगों को और अधिक भ्रमित भी कर सकती हैं, व मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की समस्याओं को और अधिक खराब बना सकती हैं।
- यह सुनिश्चित करें कि मनोभ्रंश से ग्रस्त व्यक्ति प्रतिदिन 1.5 – 2 लीटर तरल पदार्थ का सेवन करे (जब तक कि डॉक्टर यह न कहे कि यह ठीक नहीं है)। पानी पीने से मूत्राशय संक्रमण के उपचार में मदद मिल सकती है, आंत्र बेहतर तरीके से काम कर सकती है और मूत्राशय स्वस्थ बना रह सकता है। कॉफी, चाय और कोला में काफी कैफीन होती है, जिससे मूत्राशय के लिए परेशानी हो सकती है और मूत्राशय को नियंत्रित करना और अधिक कठिन हो सकता है। वे किस मात्रा में इन पेयों का सेवन करते हैं, इसमें कटौती करने की कोशिश करें।
- कब्ज़ का उपचार करें। यह सुनिश्चित करें कि वे बहुतायत में फलों और सब्जियों का सेवन करें, पूरे दिन-भर बहुतायत में पानी पीएँ, और सक्रिय बने रहें।
- इन सँकेतों के लिए ध्यान रखें कि वे शौचालय जाना चाहते हैं। जिस समय वे सबसे अधिक बार शौचालय जाते हैं या अक्सर गीला करते हैं, उस समय उनसे शौचालय का उपयोग करने के लिए कहें। यदि आप उस समय का ध्यान दें जब यह होता है, तो आप यह देखने में सक्षम हो पाएँगे कि क्या यह बेहतर हो जाता है।
- यदि उन्हें ज़िप और बटन के साथ कठिनाई होती है, तो ट्रैकसूट्स, इलास्टिक कमर वाली पतलून पहनाएँ या वेल्क्रो का उपयोग करें।
- शौचालय जाने का रास्ता अवरोध से मुक्त रखें। रास्ते में चीजें न छोड़ें, जिससे कि शौचालय जाना कठिन हो सकता है। एक नाइटलाइट मददगार हो सकती है। शौचालय का दरवाजा देखना आसान बनाएँ।
- मनोभ्रंश से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल में मदद करने के लिए समुदाय के संसाधनों का उपयोग करने के बारे में सोचें – जैसेकि कपड़े धोने, खरीददारी और राहत देखभाल।

पैड्स और पैंट्स जैसे मूत्राशय प्रबंधन उत्पादों से जीवन की गुणवत्ता में सुधार आ सकता है। आपको इन उत्पादों की लागत को कवर करने के लिए कुछ मदद मिल सकती है। क्या आपको यह मदद प्राप्त हो सकती है और आप किस प्रकार के उत्पादों को प्राप्त करने में सक्षम हैं – इस बारे में सलाह National Continence Helpline (नि:शुल्क कॉल* 1800 33 00 66) पर पायी जा सकती है। ये चीजें मूत्राशय और आंत्र दुर्घटनाओं के घटित होने और उनकी गंभीरता के स्तर को कम कर सकती हैं।

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.

क्या दवाइयाँ मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण में मदद कर सकती हैं?

हाँ!

- मूत्राशय के संक्रमण के इलाज के लिए एंटीबायोटिक्स दी जा सकती हैं।
- हॉर्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (गोलियाँ, पैच या क्रीम) रजोनिवृत्त महिलाओं को अपना मूत्राशय नियंत्रित करने में मदद दे सकती है।
- एक कष्टमय मूत्राशय को आरामदेह बनाने के लिए गोलियाँ दी जा सकती हैं, जिससे कि यह और अधिक मूत्र जमा कर सके। इससे व्यक्ति के शौचालय जाने की आवृत्ति में कमी आ सकती है।
- कुछ दवाइयाँ मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की समस्याएँ पैदा कर सकती हैं, या इन्हें और अधिक खराब बना सकती हैं। एक डॉक्टर द्वारा दवाइयों की जाँच की जानी चाहिए, जिससे यह पता लगाया जा सके कि क्या कोई दवाई बदलने की आवश्यकता है।
- मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की समस्याओं के लिए कुछ दवाइयाँ मुँह में सूखापन, कब्ज़, असंतुलन और ऊर्जा की कमी जैसी समस्याएँ पैदा कर सकती हैं। मनोभ्रंश से ग्रस्त लोगों के लिए इस बात का खतरा भी होता है कि वे और अधिक भ्रमित हो सकते हैं। दवाइयों का इस्तेमाल आपके डॉक्टर की देखभाल के साथ किया जाना चाहिए। दवाइयों के कारण उत्पन्न होने वाली किसी भी समस्या के बारे में डॉक्टर को बताएं।

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।