



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;

MENGAPA PENDERITA DEMENTIS MEMILIKI MASALAH MENGENDALIKAN KANDUNG KEMIH DAN USUS?

Penderita demensia bisa kehilangan ingatan dan mungkin bingung dan tidak tahu mereka ada di mana. Hal ini dapat menyebabkan atau membuat masalah mengendalikan kandung kemih dan usus semakin parah.

Penderita demensia mungkin bermasalah dalam:

- "Menahan" sampai mereka ke kamar kecil.
- Menemukan kamar kecil.
- Mengerti bahwa mereka perlu membuka ritsleting dan menurunkan celana mereka saat di kamar kecil.
- Berada jauh dari rumah atau tempat-tempat di mana mereka tidak tahu di mana kamar kecilnya.
- Mengerti kapan kandung kemih atau usus mereka kosong.
- Menyadari adanya dorongan untuk buang air kecil atau besar.
- Buang air kecil atau besar di tempat-tempat yang tidak seharusnya.
- Depresi, kegelisahan atau stress, atau penyakit, yang mungkin membuat masalah mengendalikan kandung kemih atau usus tambah parah.

APA ADA YANG BISA DILAKUKAN BAGI PENDERITA DEMENSIA YANG PUNYA MASALAH MENGENDALIKAN KANDUNG KEMIH DAN USUS?

Ya!

Walaupun demensia mungkin menutup kemungkinan diterapkannya beberapa perawatan, selalu ada cara memberikan kenyamanan dan mempertahankan martabat.

Ada beberapa aturan umum tentang bekerja dengan cara yang dapat membantu untuk penderita demensia:

- Dengarkan dengan penuh perhatian dan beri tanggapan pada orang tersebut.
- Singkirkan hal-hal yang berantakan. Buat ruangan di sekeliling mereka sederhana dan mudah dimengerti oleh mereka.
- Tunjukkan rasa hormat dan perhatian yang tulus.

Periksakan kendali kandung kemih dan usus

Carilah pertolongan dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia mereka.

Pemeriksaan tentang kendali kandung kemih dan usus meliputi pemeriksaan fisik and pertanyaan-pertanyaan tentang kapan, di mana dan mengapa masalah-masalah itu terjadi.

Pengasuh biasanya merupakan orang terbaik yang dapat menceritakan rincian yang diperlukan untuk memeriksa kendali kandung kemih dan usus, misalnya:

- kapan orang yang bersangkutan pergi ke kamar kecil dan/atau mengompol;





- 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.

- seberapa banyak orang tersebut mengompol:
minor = pakaian dalamnya lembab;
sedang = rok atau celananya basah; atau
parah = kursi, lantai atau ranjang basah sekali; dan
- Kapan dan seberapa sering mereka buang air besar.

Mengatasi kendali kandung kemih dan usus yang lemah

- Atasi penyebab masalah Dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia mereka dapat membantu menemukan sebab-sebab dan memberikan saran bagaimana mengatasinya.
- Tinjau lagi obat-obatnya. Obat-obatan mungkin membantu, tetapi obat-obat juga dapat membuat penderita semakin bingung, dan memperparah masalah mengendalikan kandung kemih dan usus.
- Pastikan penderita demensia minum 1,5 - 2 liter cairan per hari (kecuali dokter mengatakan hal ini tidak baik) Minum air dapat membantu mengatasi infeksi kandung kemih, membuat usus bekerja lebih baik dan menjaga kesehatan kandung kemih. Kopi, teh dan minuman kola mengandung banyak kafein, yang dapat mengganggu kandung kemih dan membuatnya semakin sulit dikendalikan. Cobalah mengurangi jumlah minum-minuman yang mereka konsumsi ini.
- Atasi konstipasi/sembelit. Pastikan mereka makan banyak buah dan sayuran, minum banyak air sepanjang hari dan terus bergerak.
- Jaga-jaga terhadap tanda-tanda bahwa mereka mau pergi ke kamar kecil. Minta mereka menggunakan kamar kecil pada saat-saat ketika mereka paling sering pergi ke kamar kecil atau paling sering basah/mengompol. Jika Anda perhatikan waktu kapan ini terjadi, Anda akan dapat tahu kapan masalah ini menjadi semakin baik.
- Jika mereka bermasalah dengan ritsleting atau kancing, ganti dengan baju olahraga, celana dengan bagian pinggang elastis, atau gunakan Velcro.
- Jaga agar jalan menuju kamar kecil bebas hambatan. Jangan ada barang-barang di sepanjang jalan yang mungkin mempersulit jalan menuju kamar kecil. Lampu malam dapat membantu. Buat supaya pintu kamar kecil mudah dilihat.
- Pertimbangkan tentang menggunakan sumber daya masyarakat setempat untuk meringankan beban merawat penderita demensia – misalnya cucian, belanja, dan jasa pengasuh pengganti sementara (respite care).

Produk-produk untuk mengatasi masalah kandung kemih seperti pembalut dan celana dapat meningkatkan kualitas hidup. Anda juga dapat memperoleh bantuan untuk membayar biaya barang-barang ini. Keterangan tentang apakah Anda dapat menerima bantuan semacam ini dan jenis barang yang dapat Anda peroleh dapat ditanyakan lewat National Continence Helpline (telepon gratis* 1800 33 00 66). Barang-barang ini dapat mengurangi seringnya kejadian yang tidak menguntungkan gara-gara kandung kemih dan usus terjadi dan parahnya kejadian itu.



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.

DAPATKAH OBAT-OBATAN MENOLONG DALAM MENGENDALIKAN KANDUNG KEMIH DAN USUS?

Ya!

- Antibiotik bisa saja diberikan untuk mengatasi infeksi kandung kemih.
- Terapi pengganti hormon (tablet, obat tempel atau krim) dapat mempermudah wanita dalam masa menopause untuk mengendalikan kandung kemih mereka.
- Tablet untuk mengendurkan kandung kemih dapat diberikan untuk menenangkan kandung kemih yang terganggu, supaya kandung kemih bisa menyimpan lebih banyak air seni. Hal ini dapat mengurangi seberapa perlunya seseorang pergi ke kamar kecil.
- Beberapa obat dapat menyebabkan atau membuat masalah mengendalikan kandung kemih dan usus semakin parah. Obat-obatan harus diperiksa dokter, supaya bisa tahu apa ada yang perlu diganti.
- Beberapa obat-obatan untuk masalah mengendalikan kandung kemih dan usus mungkin menyebabkan masalah-masalah seperti mulut kering, konstipasi/sembelit, keseimbangan yang buruk dan kurangnya tenaga. Bagi penderita demensia, juga ada risiko mereka akan malah semakin bingung. Penggunaan obat-obatan sebaiknya diawasi dengan hati-hati oleh dokter mereka. Beri tahu dokter tentang masalah apa pun yang disebabkan obat-obat tersebut.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenai biaya sesuai yang telah ditentukan.

