



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;

치매 환자들은 왜 방광 및 장 조절에 어려움을 겪을까요?

치매 환자들은 기억 상실을 겪으며 혼란 때문에 자신이 어디에 있는지 모를 수도 있습니다. 이것이 방광 및 장 조절 문제를 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.

치매 환자들이 겪는 문제:

- 화장실에 갈 때까지 "참기" 가 어려움.
- 화장실을 찾기가 어려움.
- 볼일을 볼 때 지퍼를 내리거나 바지를 내려야 한다는 것을 모름.
- 집을 떠나 화장실이 어디 있는지 모르는 곳에 있을 때.
- 방광이나 장이 빈 것을 인지하기 어려움.
- 요의나 변의를 인지하기 어려움.
- 볼일을 보지 말아야 할 곳에서 소변이나 대변을 봄.
- 방광 및 장 조절 문제를 악화시킬 수 있는 우울증, 불안, 스트레스, 질병.

방광 및 장 조절에 어려움을 겪는 치매 환자들을 위해 할 수 있는 일이 있을까요?

네!

치매 때문에 이용할 수 없는 치료법도 있지만, 편안하게 해드리고 존엄성을 지켜드리는 방법이 있습니다.

치매 환자들을 돌볼 때 도움이 되는 보편적인 규칙이 몇 가지 있습니다.

- 환자의 말을 주의 깊게 듣고 응답합니다.
- 갑동사니는 치웁니다. 환자 주위를 단순하고 익숙한 상태로 유지합니다.
- 환자를 존중하고 깊은 관심을 보여줍니다.

방광 및 장 조절 검진

환자의 의사, 물리치료사, 실금전문 간호사에게 도움을 요청하십시오.

방광 및 장 조절 검진에는 신체검사와 언제, 어디서, 왜 문제가 일어나는지에 대한 질문이 포함될 것입니다.

방광 및 장 조절 능력 검진을 위해 필요한 다음과 같은 정보를 제공할 수 있는 사람으로는 간병인이 가장 적합한 경우가 많습니다:

- 언제 환자가 화장실에 가거나 실금하는지;





- 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.

- 실금하는 정도:
경미 = 속옷이 축축해 짐;
중간 = 치마나 바지가 젖음; 또는
심함 = 의자, 바닥 또는 침대가 흠뻑 젖음; 그리고
- 언제, 얼마나 자주 대변을 보는지.

방광 및 장 조절 장애 관리하기

- 문제의 원인을 치료하세요. 환자의 의사, 물리치료사, 실금전문 간호사가 원인을 찾고 치료 방법을 제안하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 약물을 검토하세요. 약물은 도움이 될 수도 있지만 환자를 더 혼란스럽게 하고 방광 및 장 조절 문제를 악화시킬 수도 있습니다.
- 치매 환자가 하루에 1.5 - 2리터의 수분을 섭취하도록 하세요 (의사가 안 된다고 하는 경우는 제외). 수분 섭취는 방광염 치료, 장 기능 향상, 방광 건강 유지에 도움이 될 수 있습니다. 커피, 차, 콜라에는 카페인 성분이 많이 함유되어 방광을 자극하고 방광 조절을 더 어렵게 만들 수 있습니다. 환자가 마시는 카페인 음료의 양을 줄이도록 하세요.
- 변비를 치료하세요. 환자가 과일과 채소를 많이 먹고 낮 동안 수분을 많이 섭취하며 활동적인 생활을 하도록 하세요.
- 화장실에 가고 싶어하는 기미가 있는지 살펴보세요. 환자가 화장실에 가거나 실금을 하는 빈도가 제일 높다고 생각되는 시간에 화장실에 가게 하세요. 이 때 시간 기록을 남겨두면 문제가 호전되는지 파악할 수 있을 것입니다.
- 환자가 지퍼와 단추 사용을 힘들어하면 운동복이나, 허리가 고무줄로 된 바지로 바꾸거나 벨크로(찍찍이)를 사용하세요.
- 화장실 가는 길을 깨끗이 비워주세요. 화장실 가는 길에 방해가 되는 물건을 놓아두지 마세요. 야간등이 도움이 될 수 있습니다. 화장실 문이 눈에 잘 띄도록 하세요.
- 치매 환자 간병을 도와주는 지역 사회 서비스 사용을 고려해 보세요 - 예를 들면 세탁, 장보기, 위탁 간호 등.

기저귀나 바지와 같은 배변 보조 용품을 사용하면 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다. 이런 용품에 대해서는 일부 비용 보조를 받을 수도 있습니다. **National Continence Helpline** (무료전화* 1800 33 00 66번) 에 전화하시면 비용 보조를 받을 자격이 되는지, 어떤 종류의 용품을 구할 수 있는지 조언을 얻을 수 있습니다. 용품을 사용하여 배뇨 및 배변 실수의 빈도와 정도를 줄일 수 있습니다.





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.

약물이 방광 및 장 조절에 도움이 되나요?

네!

- 방광염 치료를 위해 항생제가 처방될 수 있습니다.
- 호르몬 대체 요법 (알약, 패치, 연고) 은 폐경 후 여성의 방광 조절에 도움을 줄 수 있습니다.
- 자극 받은 방광을 안정 시키고 더 많은 양의 소변을 감당할 수 있게 방광 이완제가 처방될 수 있습니다. 그러면 화장실에 가야 하는 횟수를 줄일 수 있습니다.
- 방광 및 장 조절 문제를 유발하거나 악화시키는 약물도 있습니다. 약을 바꿀 필요가 있는지 의사와 확인 받아야 합니다.
- 방광 및 장 조절 문제 치료제에는 구강 건조, 변비, 균형 감각 악화, 기력 저하와 같은 부작용이 있는 경우가 있습니다. 치매 환자는 정신이 더 혼란스러워질 위험도 있습니다. 약물 사용에는 의사의 세심한 감독이 필요합니다. 약에 부작용이 있는 경우 의사와 상담하세요.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8 시부터 오후 8 시까지) 으로 전화하시면 자금을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 **13 14 50번** 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 **1800 33 00 66번 National Continence Helpline**에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

