



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;

چرا افراد مبتلا به فراموشی مشکل مثانه و روده دارند؟

افراد مبتلا به بیماری فراموشی حافظه خود را از دست می دهند و ممکن است دچار حواس پرتی شوند و ندانند که کجا هستند. این امر می تواند مشکلات مربوط به کنترل مثانه و روده را بدتر نماید.

افراد مبتلا به فراموشی ممکن است در موارد زیر مشکل داشته باشند:

- خود را تا رسیدن به توالت "نگه دارند".
- یافتن توالت.
- ندانند که هنگام رفتن به توالت، باید زیپ خود را باز نمایند یا شلوار خود را به پایین بکشند.
- دور از خانه خود و در محلی باشند که ندانند توالت در کجا واقع است.
- ندانند که چه وقت مثانه یا روده آنها تخلیه شده است.
- از نیاز به ادرار و مدفوع کردن آگاه نباشند.
- در جاهایی ادرار یا مدفوع نمایند که نباید.
- افسردگی، تشویش یا تنش و بیماری که ممکن است مشکلات کنترل مثانه و روده را بدتر نماید.

آیا در مورد افراد مبتلا به فراموشی که مشکل کنترل مثانه و روده دارند کاری هست که بتوان انجام داد؟

بله!

با آنکه بیماری فراموشی ممکن است برخی از درمان ها را منتفی سازد، راه هایی برای حفظ راحتی و آبرو وجود دارد.

اصولی کلی وجود دارد که می توان با رعایت آنها طوری کار کرد که به افراد مبتلا به فراموشی کمک بشود:

- با دلسوزی به آن شخص گوش فرا داده و پاسخ دهید.
- شلوغی را بر طرف کنید. فضای اطراف آنها را ساده و آشنا با ایشان نمائید.
- به آنان احترام نموده و صمیمانه مراقب آنان باشید.

بررسی کنترل مثانه و روده

از پزشک، فیزیوتراپیست، یا پرستار کنترل ادرار و مدفوع آنان کمک بخواهید.

معاینه کنترل مثانه و روده شامل معاینه بدنی و پرسش هایی پیرامون زمان، محل و علت بروز مشکلات است.

مراقبت کننده اغلب بهترین کسی است که جزئیات مورد نیاز برای بررسی کنترل مثانه و روده را به شرح زیر در اختیار قرار دهد:

- وقتی که شخص به توالت می رود و/ یا نشت دارد؛





- 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.

تا چه حد شخص خود را خیس می کند:

جزئی = لباس زیر او مرطوب است

متوسط = دامن یا شلوار او خیس است

شدید = صندلی، کف اتاق، تختخواب او بسیار خیس است؛ و

چه وقت و هر چند وقت یک بار روده او کار می کند.

Manage poor bladder and bowel control

مدیریت ضعف کنترل مثانه و روده

- 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.

علت مشکل را چاره جویی کنید. پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار و مدفوع وی می تواند در یافتن علل کمک نموده و نحوه چاره جویی آن را بگوید.

بر داروهای او مروری کنید. داروها ممکن است کمک نمایند، ولی ممکن است باعث شوند افراد دچار ابهام شوند و مشکلات کنترل مثانه و روده را بدتر نمایند.

اطمینان حاصل نمایید که اشخاص مبتلا به فراموشی روزانه 1.5 تا 2 لیتر مایعات می نوشند مگر آنکه پزشک آن را منع نماید. (مگر پزشک این کار را منع نماید). نوشیدن آب می تواند به درمان عفونت مثانه کمک و فعالیت روده را بهتر نموده و مثانه را سالم نگه دارد. قهوه، چای، و کولا مقدار زیادی کافئین دارند که ممکن است مثانه را مدر نماید و کنترل آن را دشوار تر سازند. کوشش کنید مصرف این قبیل نوشیدنی های او را کم کنید.

یبوست را مداوا کنید. اطمینان حاصل کنید که میوه و سبزیجات زیاد بخورد، و روزانه آب فراوان نوشیده و فعال باشد.

به نشانه های رفتن به توالت توجه کنید. در مواقعی که فکر می کنید بیشتر در آن مواقع به توالت می رود یا خود را خیس می نماید، از او بخواهید که از توالت استفاده نماید. اگر به موقعی که چنین چیزی رخ می دهد توجه کنید، می توانید بهتر شدن آن را هم زیر نظر بگیرید.

اگر با زیپ و دکمه مشکل دارد، شلوار او را به شلوار های ورزشی یا شلوار های کشدار تغییر دهید، یا از بست های چسبی Velcro استفاده کنید.

مسیر رفتن به توالت را خلوت کنید. وسایل را سر راه نگذارید که رسیدن او را به توالت دشوار نماید. روشن نگه داشتن چراغ در شب ممکن است مفید باشد. کاری بکنید که دیدن درب توالت آسان باشد.

راجع به استفاده از منابع کمکی محلی فکر کنید تا بار مراقبت از یک فرد مبتلا به فراموشی را از دوش خود سبک تر نماید – مثلاً کمک در شستن رخت ها، خرید و همچنین جایگزینی مراقبت برای استراحت شما.

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.

فرآورده های کنترل مثانه از قبیل پوشک و شلوار ها ممکن است در بهبود کیفیت زندگی مؤثر باشد. شما ممکن است بتوانید کمک هایی برای تأمین هزینه این فرآورده ها بگیرید. خط کمک رسانی سراسری برای کنترل ادرار National Continence Helpline می تواند در مورد اینکه آیا واجد شرایط دریافت چنین کمک هایی هستید و تنوع فرآورده هایی که می توان برای آنها کمک گرفت، شما را راهنمایی نماید (تلفن رایگان* 1800 33 00 66). این چیزها می توانند تعداد مواردی را که مثانه و روده خارج از کنترل می شوند و شدت آنها را کاهش دهند.





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.

آیا دارو می تواند در کنترل مثانه و روده مؤثر باشد؟

بله!

- برای عفونت مثانه می توان آنتی بیوتیک تجویز کرد.
درمان از طریق جایگزینی هورمون Hormone replacement therapy (قرص ها، چسب ها و کرم ها) ممکن است برای کنترل مثانه زنان بعد از یائسه شدن مؤثر باشد.
قرص های مخصوص مثانه مدر شده را می توان برای راحت کردن آن مصرف کرد، تا ادرار را در خود ذخیره نماید. این باعث می شود تعداد دفعاتی که شخص نیاز برای رفتن به توالت دارد کم شود.
برخی از داروها باعث مشکل کنترل مثانه یا روده می شود یا این مشکلات را بدتر می سازد. داروها باید توسط یک پزشک بررسی شود تا ببیند که آیا هر یک نیازی به تغییر دارند یا نه.
برخی از داروهای خاص مشکلات کنترل مثانه و روده ممکن است باعث مسائلی از قبیل خشکی دهان، یبوست، ضعف توازن و بی حالی شود. برای افراد مبتلا به بیماری فراموشی خطر آن وجود دارد که آنها را گیج تر سازد. استفاده از داروها باید با مراقبت پزشک آنان باشد. در مورد مسائلی که داروها ایجاد می کنند با پزشک شخص مبتلا به فراموشی صحبت کنید.

کمک بجویید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران ذیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات؛
مشاوره؛
نشریات.

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages بازدید کنید.

* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

