



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;

ЗАШТО ОСОБЕ СА ДЕМЕНЦИЈОМ ИМАЈУ ТЕШКОЋЕ ДА КОНТРОЛИШУ БЕШИКУ И ЦРЕВА?

Особе са деменцијом пате од губитка памћења и могу да буду збуњене и да не знају где се налазе. То може да погорша проблеме који се тичу контроле бешике и црева.

Особе са деменцијом могу да имају тешкоће:

- Да "издрже" док не стигну до тоалета.
- Да нађу тоалет.
- Да схвате да треба да отворе рајсфершлус или да свуку гаћице када иду у тоалет.
- Када се налазе ван своје куће и не знају где се налази тоалет.
- Да знају када су им празна бешика или црева.
- Да схвате да имају потребу да врше мокрење или столицу.
- Да се уздрже од вршења мале и велике нужде на местима где то не би смели да раде.
- Са депресијом, стрепњом или стресом, или болешћу које могу да погоршају проблеме у вези контроле бешике и црева.

ДА ЛИ СЕ МОЖЕ БИЛО ШТА УРАДИТИ ЗА ОСОБЕ СА ДЕМЕНЦИЈОМ КОЈЕ ИМАЈУ ТЕШКОЋЕ ДА КОНТРОЛИШУ БЕШИКУ И ЦРЕВА?

Да!

Мада неки третмани не могу да помогну када је у питању деменција, постоје начини да се пружи удобност и обезбеди достојанство.

Постоје нека општа правила која су од помоћи када се ради са особама са деменцијом:

- Пажљиво слушајте и одговорите на питања те особе.
- Избаците непотребне ствари које сметају. Простор у коме се крећу треба да буде једноставан и њима добро познат.
- Укажите им поштовање и пружите им искрену негу.

Проверите како контролишу бешику и црева

Тражите помоћ од њиховог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију.

Преглед бешике и црева ће обухватити физички преглед и питања о томе када, где и зашто настају проблеми.

Неговатељ је често најбоља особа која може да да потребне детаље да би се проверила контрола бешике и црева, као што су:

- време када особа иде у тоалет и/или када долази до истицања;





- 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.

- колико се особа умокрила:
мало = доњи веш је влажан;
умерено = сукња или панталоне су мокре; или
јак = столица, под или кревет су натопљени; и
- када и колико често врше велику нужду.

Савладајте слабу контролу бешике и црева

- Лечите узрок проблема. Њихов лекар, физиотерапеут или медицинска сестра за инконтиненцију може да помогне да се установе узроци и да предложи начин лечења.
- Проверите лекове. Лекови могу да помогну, али такође могу још више да збуне људе и да погоршају проблеме који се тичу контроле бешике и црева.
- Побрините се да лица са деменцијом пију 1,5 до 2 литре течности сваког дана (осим ако лекар каже да то није добро за њих). Пијење воде може да помогне у лечењу инфекција бешике, да црева боље функционишу и да бешика буде здравија. Кафа, чај и кола садрже много кафеина, што може да поремети функционисање бешике и да отежа контролу. Покушајте да смањите количину ових напитака ако их пију.
- Лечите затвор. Обавезно се потрудите да једу доста воћа и поврћа, да пију доста воде преко дана и да буду активни.
- Пазите на знакове који указују да желе да иду у тоалет. Замолите их да иду у тоалет у време када ви мислите да најчешће иду или када најчешће долази до неконтролисаног мокрења. Ако запамтите време када се то дешава, моћи ћете да установите да ли долази до побољшања.
- Ако имају тешкоће са рајсфершлусом или дугмадима, пређите на тренерке, панталоне са еластичним појасом или панталоне са чичак траком.
- Отклоните све препреке које стоје на путу до тоалета. Не остављајте ствари на путу које могу да отежају одлазак у тоалет. Ноћно светло може да буде од помоћи. Омогућите да се врата лако виде.
- Размислите о коришћењу друштвених ресурса да вам помогну око неговања особе са деменцијом – као што су прање веша, куповина и одмена неговатеља.

Производи за контролисање рада бешике, као што су улошци и гаћице могу да побољшају квалитет живота. Можда ћете моћи да добијете одређену помоћ за покриће трошкова ових производа. Обавештења о томе да ли можете да добијете ову помоћ и о врсти производа које можете да добијете, можете да добијете од National Continence Helpline. (Бесплатан позив* 1800 33 00 66). Ове ствари могу да смање учесталост и интензитет незгода везаних за функцију бешике и црева.





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.

ДА ЛИ ЛЕКОВИ МОГУ ДА ПОМОГНУ ДА СЕ КОНТРОЛИШУ БЕШИКА И ЦРЕВА?

Да!

- Антибиотици могу да се дају за лечење инфекције бешике.
- Терапија замене хормона (таблете, фластери или креме) може да олакша женама које су прошле менопаузу да контролишу своју бешику.
- Таблете за опуштање мишића бешике могу да се дају за смиривање бешике, како би могла да садржи више мокраће. То може да смањи број пута који особа мора да иде у тоалет.
- Неки лекови могу да изазову проблеме бешике и црева, или да их погоршају. Лекове треба да преконтролише лекар да види да ли је потребно да се промене неки од њих.
- Неки лекови за контролу проблема бешике и црева могу да изазову проблеме као што су сува уста, затвор, слабу равнотежу и недостатак енергије. Код особа које имају деменцију, такође постоји ризик да ће можда изазвати већу збуњеност. Употребу лекова треба пажљиво да прати лекар. Кажите лекару о свим проблемима које изазивају лекови.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације;
- савете; и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводилачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

