



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;

¿A QUÉ SE DEBE QUE LAS PERSONAS QUE SUFREN DE DEMENCIA TENGAN INCONTINENCIA URINARIA E INTESTINAL?

Las personas con demencia sufren pérdidas de memoria y pueden confundirse y no saber dónde se encuentran. Esto puede causar incontinencias (urinaria o intestinal) o agravarlas.

Las personas que sufren de demencia tienen dificultades:

- Para "aguantarse" hasta llegar al baño.
- Para encontrar el baño.
- Para estar conscientes que necesitan bajar el cierre de sus prendas, desabrocharlas o bajarse los pantalones una vez en el baño.
- Al encontrarse en lugares en los que no saben de antemano donde está el baño.
- Para saber cuándo su vejiga o intestino está ya vacío.
- Para estar conscientes del momento en que tienen la necesidad de orinar o defecar.
- Al orinar o defecar en lugares en los que no es apropiado hacerlo.
- Al sufrir depresión, ansiedad, estrés o alguna enfermedad que podría agravar la incontinencia urinaria e intestinal.

¿PUEDE HACERSE ALGO PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEMENCIA QUE SUFREN DE INCONTINENCIA URINARIA E INTESTINAL?

¡Sí!

Si bien la demencia excluye al paciente de ciertos tratamientos, hay maneras de darle comodidad y dignidad.

Existen ciertas reglas generales para ayudar de manera efectiva a las personas con demencia:

- Escucharles con atención y responderles.
- Deshacerse del exceso de objetos. Que el espacio que los rodea les sea simple y familiar.
- Demostrarles respeto y una preocupación sincera.

Examen médico para tratar la incontinencia urinaria e intestinal

Consulte al médico, al fisioterapeuta o al personal de enfermería especializado en incontinencia.

Un examen médico de la continencia urinaria e intestinal implica un examen físico y preguntas sobre cuándo, dónde y por qué suceden los problemas.

La persona encargada del cuidado del paciente es a menudo quien mejor puede dar los detalles necesarios para hacer un examen de la incontinencia urinaria e intestinal. Por ejemplo:

- las horas a las que la persona va al baño y/o se moja la ropa;





- 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.

- cuan mojada está la persona:
levemente = la ropa interior está húmeda;
medianamente = la falda o los pantalones están mojados; o
seriamente = la silla, el piso o la cama están sumamente mojados; y
- cuándo y con qué frecuencia defecan.

Control de la incontinencia urinaria e intestinal

- Trate la causa del problema. El médico, el fisioterapeuta o el personal de enfermería especializado en incontinencia puede ayudar a encontrar las causas y sugerir un tratamiento.
- Revise los remedios. Los remedios pueden ser de ayuda, sin embargo pueden hacer que a la persona se le agudice la confusión y, en consecuencia, empeorar los problemas de incontinencia urinaria e intestinal
- Asegúrese de que la persona con demencia beba de 1,5 a 2 litros de líquido al día (a menos que el médico le diga que no lo haga). El beber agua puede ayudar a tratar las infecciones de la vejiga, a mejorar el funcionamiento de los intestinos y a mantener una vejiga sana. El café, el té y las bebidas con cola tienen un alto contenido de cafeína, lo cual puede afectar la vejiga y hacer más difícil su control. Hay que tratar de que la persona disminuya el consumo de ese tipo de bebidas.
- Haga que la persona reciba un tratamiento para el estreñimiento. Además asegúrese que consuma mucha fruta y verduras, que beba mucha agua durante el día y se mantenga activa.
- Manténgase alerta para detectar cualquier señal de que la persona desea ir al baño. Sugiera que vaya al baño a las horas en que usted estime que va con mayor frecuencia, o cuando más a menudo la persona se ha mojado. Si usted anota la hora en que esto ocurre entonces podrá más tarde determinar si la situación mejora.
- Si la persona tiene dificultades con los cierres y botones, cámbiele la ropa a pantalones de entrenamiento deportivo, con elásticos o velcros.
- Fíjese que la puerta del baño esté libre de obstáculos; que no haya nada que entorpezca el acceso. Una luz de emergencia prendida toda la noche puede ser de utilidad. Asegúrese que la puerta del baño sea fácil de ubicar.
- Considere el uso de recursos comunitarios para aliviar la tarea de estar a cargo de una persona con demencia. Por ejemplo, el lavado de ropa, las compras y el servicio de relevo.

El uso de productos para controlar la incontinencia urinaria tales como las toallas higiénicas y pantalones puede mejorar la calidad de vida. Es posible obtener ayuda para cubrir el costo de dichos productos. Para averiguar si usted puede recibir dicha ayuda e informarse sobre el tipo de productos que puede obtener, sírvase contactar al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia (en inglés: National Continence Helpline) llamando al 1800 33 00 66 (llamada gratuita). Los productos mencionados pueden disminuir la frecuencia y gravedad con que ocurren los percances relacionados con la incontinencia urinaria o intestinal.





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.

¿EXISTEN REMEDIOS QUE AYUDEN EN LOS CASOS DE INCONTINENCIA URINARIA E INTESTINAL?

¡Sí!

- El médico puede recetar antibióticos para tratar infecciones en la vejiga.
- Las terapias de reemplazo hormonal (pastillas, adhesivos o cremas) pueden ayudar a las mujeres posmenopáusicas a facilitar el control de la vejiga.
- En casos de malestar en la vejiga existen pastillas que pueden estabilizarla, para que pueda almacenar más orina, lo que a su vez hará que la persona vaya menos veces al baño.
- Algunos remedios pueden causar incontinencia urinaria e intestinal, o agravar una ya existente. Los remedios deben ser evaluados por el médico, para determinar si alguno debe ser reemplazado.
- Algunos remedios para la incontinencia urinaria e intestinal pueden causar problemas como sequedad bucal, estreñimiento, equilibrio deficiente y falta de energía. En el caso de las personas con demencia, existe también el riesgo de un aumento de la sensación de confusión. El uso de remedios debe estar bajo la estricta supervisión de su médico. Informe al médico sobre cualquier complicación debida a un remedio.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folleto.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.

