



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;

BAKIT ANG MGA TAONG MAY DEMENSYA AY NAGKAKAPROBLEMA SA PAGKONTROL NG PAG-IHI AT PAGDUMI?

Ang mga taong may demensya ay nagiging makakalimutin at maaaring malito at hindi alam kung nasaan sila. Ito ay maaaring maging sanhi o magpapalala ng mga problema sa pagkontrol ng pag-ihl at pagdumi.

Ang mga taong may demensya ay maaaring magkaproblema sa:

- "Pagpipigil" hanggang makarating sila sa kubeta.
- Paghahanap ng kubeta.
- Pagka-alam na kailangan nilang buksan ang zipper o ibaba ang kanilang pantalon kapag sila ay pumupunta sa kubeta.
- Pagiging malayo sa tahanan at sa mga lugar na kung saan hindi nila alam ang lugar ng kubeta.
- Pagka-alam kung kailan sila hindi naiihi o nadudumi.
- Pagkakaroon ng kaalaman ng pangangailangang umihi o dumumi.
- Pag-ihl o pagdumi sa mga lugar na hindi dapat nila gawin ang mga ito.
- Depresyon, pagkabalisa o stress, o sakit, na maaaring magpalala sa mga problema sa pagkontrol ng pantog at pagdumi.

MAYROON BANG MAGAGAWA PARA SA MGA TAONG MAY DEMENSYA NA MAY PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PAG-IHI AT PAGDUMI?

Oo!

Habang maaaring ihiwalay ng demensya ang ilang mga paggagamot, may mga paraang makapagbibigay ng ginhawa at dignidad.

May ilang malawak na mga patakaran sa pagtratrabaho sa isang nakatutulong na paraan para sa mga taong may demensya:

- Makinig nang mabuti at tumugon sa tao.
- Alisin ang mga kalat. Panatiliing simple ang espasyo sa paligid nila at alam nila nang husto ang mga ito.
- Magpakita ng respeto at tapat na pag-aalaga.

Suriin ang pagkontrol ng pantog at pagdumi

Humingi ng tulong mula sa kanilang doktor, pisiyoterapiko, o nars para sa pagpipigil ng pag-ihl/pagdumi.

Kabilang sa pagsusuri ng pagkontrol sa pag-ihl at pagdumi ang pisikal na pagsusuri at mga tanong tungkol sa kailan, saan at bakit nangyari ang mga problema.

Ang tagapag-alaga ay kadalasang siyang pinakamahusay na taong makapagbibigay ng kinakailangang mga detalye upang masuri ang pagkontrol sa pag-ihl at pagdumi, katulad ng:

- ang oras ng pagpunta ng tao sa kubeta at/o mga pagtagas;





- 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.

- gaano kabasa ang tao:
kaunti = basa ang pang-ilalim;
katamtaman = basa ang palda o pantalon; o
malubha = basang- basa ang upuan, sahiag, o kama; at
 kailan at gaano kadalas sila dumudumi.

Pangasiwaan ang kahinaan sa pagkontrol ng pag-ihl at pagdumi

- Gamutin ang sanhi ng problema. Ang kanilang doktor, pisiyoterapiko, o nars para sa pagpipigil ng pag-ihl/ pagdumi ay maaaring tumulong na malaman ang mga sanhi at magmungkahi kung paano gagamutin ang mga ito.
- Repasuhin ang mga gamot. Makatutulong ang mga gamot, ngunit maaari din itong higit na makalito sa mga tao, at magpalala sa mga problema ng pagkontrol sa pag-ihl at pagdumi.
- Siguruhin na ang taong may demensiya ay umiinom ng 1.5 – 2 litro ng likido bawat araw maliban na lang kung sabihin ng doktor na hindi ito tama). Ang pag-inom ng tubig ay makatutulong na magamot ang mga impeksyon ng pantog, mapagagana nang mahusay ang mga bituka at mapananatiling malusog ang pantog. Maraming caffeine ang kape, tsaa at kola, na maaaring makasira sa pantog at ginagawang mas mahirap makontrol ang pantog. Sikaping bawasan ang dami ng iniinom na mga inuming ito.
- Gamutin ang pagtitibi. Tiyakin na sila ay kumakain ng maraming prutas at gulay, umiinom ng maraming tubig sa buong maghapon at nananatiling aktibo.
- Bantayan ang mga palatandaan na nais nilang pumunta ng kubeta. Sabihan sila na gumamit ng kubeta sa mga oras na sa iyong palagay ay madalas silang pumunta o pinakamadulas na basa. Kung isusulat mo ang oras na nangyayari ito malalaman mo kung ito ba ay bumubuti.
- Kung sila ay nagkakaproblema sa mga zipper at butones, palitan ng mga track suit, pantalong may garter sa baywang, o gumamit ng Velcro.
- Panatiliing walang nakaharang sa daan patungo sa kubeta. Huwag mag-iwan ng mga bagay sa daanan na magiging sagabal sa pagpunta sa kubeta. Makatutulong ang ilaw panggabi. Gawing madaling makita ang pintuan ng kubeta.
- Isipin ang tungkol sa paggamit ng mga mapagkukunang pangkomunidad upang makatulong sa pasanin ng pag-aalaga ng isang taong may demensiya – katulad ng paglalaba, pamimili at pahinga sa pag-aalaga.

Ang mga produkto para sa pangangasiwa ng pantog katulad ng mga sapin (pad) at pantalon ay maaaring magpabuti sa kalidad ng buhay. Maaari kang makakuha ng ilang tulong upang matustusan ang halaga ng mga produktong ito. Makakakuha ng payo kung ikaw ay maaaring tumanggap ng tulong na ito at mga uri ng produktong maaari mong makuha mula sa National Continence Helpline. (Libreng tawag* 1800 33 00 66). Mababawasan ng mga bagay na ito ang dalas ng pagkakaroon ng mga aksidente sa pag-ihl at pagdumi at kung gaano kalala ang mga ito.





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.

MAKATUTULONG BA ANG GAMOT SA PAGKONTROL NG PAG-IHI AT PAGDUMI?

Oo!

- Maaaring ibigay ang mga antibayotik upang magamot ang impeksyon sa pantog.
- Maaaring gawing mas madali ng tinatawag na hormone replacement therapy (mga tableta, pantapal o krema) para sa mga babaeng tapos nang magmenopos na makontrol ang kanilang pag-ihi.
- Maaari ding ibigay ang mga tabletas upang marelaks ang pantog, upang makapag-ipon ito ng mas maraming ihi. Mababawasan nito ang dalas ng pagpunta ng isang tao sa kubeta.
- Ang ilang mga gamot ay maaaring maging sanhi ng mga problema sa pagkontrol ng pag-ihi at pagdumi, o magpalala ng mga ito. Kailangang i-tsek ng isang doktor ang mga gamot upang alamin kung kailangang palitan ang alinman dito.
- Ang ilang mga gamot para sa pagkontrol ng pag-ihi at pagdumi ay maaaring maging sanhi ng mga problemang katulad ng panunuyo ng bibig, pagtitibi, mahinang balanse at kawalan ng enerhiya. Para sa mga taong may demensya, may panganib din na maaari silang higit na malito. Dapat maingat na bantayan ng kanilang doktor ang paggamit ng mga gamot. Sabihin sa doktor ang tungkol sa anumang mga problemang dulot ng mga gamot.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahhirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

