An Australian Government Initiative

DEMENTIA AND BLADDER AND BOWEL CONTROL

ஞாபகமறதிநோய், சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாடு

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;

மறதிநோய் உள்ளவர்கள் ஏன் சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினக்கு ஆளாகிறார்கள்?

மறதிநோய் உள்ளவர்கள் நினைவு இழக்கிறார்கள் அத்துடன் தாம் எங்கே இருக்கிறோம் என்று அறியாமல் தடுமாற்றமடையலாம். இது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடலைக் கட்டுப்படுத்தும் பிரச்சினையை உருவாக்குகிறது அல்லது சீரழிக்கிறது.

மறதிநோய் உள்ளவர்கள் பின்வரும் பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்:

- கழிவறைக்குப் போகும்வரை "அடக்கமுடியாமல்" இருத்தல்.
- கழிவறையைக் கண்டுபிடித்தல்.
- கழிவறைக்குப்போனதும், கால் சட்டையையின் பற்பிணை (zip) ஐ திறப்பதிலோ அல்லது கால்சட்டையை கீழே இறக்குவதில்.
- கழிவறை எங்கே இருக்கிறது என்பதனை அறியாத வீட்டுக்கு வெளியிலே உள்ள இடங்களில் இருத்தல்.
- எப்போது தமது சிறுநீர்ப்பையோ அல்லது மலக்குடலோ வெறுமையாகிறது என்பதனைத் தெரிந்திருத்தல்.
- சிறுநீரைக்கழிக்கவேண்டும்,மலங்கழிக்கவேண்டும் என்பதனை அறிந்திருத்தல்.
- சிறுநீர் அல்லது மலங்கழிக்கக் கூடாத இடத்தில் கழித்தல்.
- மனஅழுத்தம், மனஉழைச்சல் அல்லது மனச்சுமை அல்லது சுகவீனம் போன்றன சிறு நீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளை சீரழிக்கிறது.

மறதி நோய்உள்ளவர்களின் சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் பிரச்சினைக்கு ஏதாவது செய்யமுடியுமா?

ஆம்!

மறதி நோய்க்கு சில சிகிச்சைகள் இல்லாதபோதிலும், சௌகரியத்தையும், கௌரவத்தையும் வழங்குவதற்கான வழிகள் உள்ளன.

மறதிநோயுள்ளவர்களுடன், உபயோகமான வழியிலே வேலை செய்வதற்கு விரிவான சில விதிகள் உள்ளன:

- ஒருவர் கூறுவதனை கவனமாகக் கேட்டு பதிலளித்தல் வேண்டும்.
- தேவையற்றனவற்றை அப்புறப்படுத்தவேண்டும். அவர்களைச் சுற்றவர உள்ள இடத்தினை அவர்களுக்கு புரியும்படியாகவும், சாதாரணமாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும்.
- மரியாதை மற்றும் உண்மையான அக்கறையைக் காண்பிக்கவேண்டும்.

சிறுநீரகம் மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினை பரிசீலிக்கவேண்டும்

அவர்களுடைய வைத்தியர், உடல்பிடித்துவிடும் வைத்தியர் (physiotherapist), அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதியின் உதவியை நாடவேண்டும்.

சிறுநீரகம் மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டு பரிசீலனையானது, ஒரு உடல் பரிசோதனையையும்,மற்றும் எங்கே, எப்பொழுது அத்துடன் ஏன் பிரசினைகள் வருகின்றன என்பதுபற்றிய கேள்விகளையும் உள்ளடக்கியதாக விருக்கும்.

சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினைப் பரிசீலிப்பதற்குத் தேவையான பின்வரும் தகவல்களைப் கொடுப்பதற்கு மிகச்சிறந்தவர் அவரது பராமரிப்பாளராவர்:

- குறித்த நபர் கழிவறைகுச் செல்லும் நேரம்/அல்லது வெளியேற்றம்;

- 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.

- எவ்வளவு ஈரலிப்பாக அந்நபர் இருக்கிறார்:
  குறைந்தளவு = உள்ளாடை ஈரலிப்பாக இருக்கிறது;
  ஓரளவானது = பாவாடை அல்லது கால்சட்டை ஈரமாகிவிட்டது; அல்லது
  மிகக் கூடுதலானது = கதிரை, நிலம் அல்லது படுக்கை நீர் நிறைந்துவிட்டது; அத்துடன்
- எப்போது மற்றும் எப்படி அவர்கள் மலங்கழிக்கிறார்கள்.

பலவீனமான சிறு நீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டையும் நிர்வகித்தல்

- பிரச்சினைக்கான காரணத்தைக் கண்டு சிகிச்சையளிக்கவும். அவர்களுடைய வைத்தியர், உடல் பிடித்துவிடுபவர் (physiotherapist) அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதி போன்றோர் காரணங்களைக் கண்டறிய உதவுவதுடன் அவற்றுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கலாம் என அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவிக்கலாம்.
- மருந்துகளை மீள்பரிசீலனை செய்யவும். மருந்துகள் உதவலாம், ஆனால் அவைகூட ஆட்களை மிகவும் தடுமாற்றத்திற்கு ஆளாக்கலாம் என்பதுடன் சிறு நீர்ப்பை, மலக்குடல் பிரச்சினைகளை மேலும் மோசமடையச்செய்யலாம்.
- ஒரு நாளைக்கு 1.5 - 2 லீற்றர் நீராகாரத்தை மறதிநோயாளி அருந்துவதனை உறுதிப்படுத்துக (ஒரு வைத்தியர் இதுசரியல்ல என்று சொன்னாலன்றி). நீர் அருந்துதலானது, சிறு நீர்ப்பைத் தொற்றை நீக்குவதற்கு, மலக்குடல் நன்கு செயற்பட அத்துடன் சிறுநீர்ப்பையினை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவும். காப்பி, தேநீர் மற்றும் 'கோலா' போன்றவை சிறு நீர்ப்பையை உறுத்துவதுடன் சிறுநீர்ப்பையை கட்டுப்படுத்த முடியாதளவிற்குக் கடினமாக்கும் பெருமளவு வெறியத்தைக் (caffeine) கொண்டுள்ளது. இவற்றைப் பருகும் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதற்கு அவர்கள் முயற்சிக்க வேண்டும்.
- மலச்சிக்கலைச் சுகப்படுத்த வேண்டும். நாள் பூராக நிறைய நீர் அருந்துவதனையும், சுறுசுறுப்பாக இருப்பதனையும் அத்துடன் நிறைய பழங்கள், மரக்கறிகள் உண்பதனையும் உறுதிப்படுத்தவேண்டும்.
- அவர்கள் காண்பிக்கும், கழிவறைக்குப் போவதற்கான சைகைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். அவர்கள் அநேகமாக கழிவறையைப் பாவிக்கும் நேரம் அல்லது தங்களை ஈரமாக்கும் நேரம் எதுவென்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ அந்த நேரத்தில் அவர்களை கழிவறையைப் பாவிக்கும் படி கேளுங்கள். இது நடைபெறும் நேரத்தினைக் குறித்துக்கொண்டால், அது சீரடைந்தால் அதனைப் பார்க்கக்கூடியதாக விருக்கும்.
- அவர்களுக்கு பற்பிணை (zip) மற்றும் பொத்தான் போன்றவற்றால் தொல்லை ஏற்படின், 'ட்ராக் சூட்' களையோ அல்லது இடுப்பில் இலாஸ்ரிகுடன் கூடிய கால்சட்டைகளுக்கோ மாற்றவும் அல்லது 'வெல்குறு' களை பாவியுங்கள்.
- கழிவறைக்குச் செல்லும் வழியை துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ளவும். கழிவறைகுப் போகும் வழியில் இடைஞ்சல் தரக்கூடிய பொருட்டளை வைக்காதீர். இரவில் வெளிச்ச விளக்கு வைத்தல் உதவியாகவிருக்கும். கழிவறையின் வாசற்கதவை தெளிவாகத்தெரியக்கூடிய முறையில் வைத்தல் வேண்டும்.
- மறதி நோயால் வருந்தும் ஒருவரின் சமூகத் தேவைகளான, சலவைத்தொழிற்சாலை (லோன்றி), (உடுதுணி, மளிகை) சாமான்கள் வாங்குதல், ஓய்வு (பொழுதுபோக்கும் இடம்) எடுத்தல் போன்றனவற்றை சமூகத்திலே பாவிப்பது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

(நீரைஉறிஞ்சும்)பஞ்சுத்திணியுறை (pads), கால்சட்டை போன்ற சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் வாழ்க்கைத்தரத்தை முன்னேற்றக்கூடும். இந்தப் பொருட்களுக்கான செலவுத் தொகையை சமாளிப்பதற்கு நீங்கள் சில உதவிகளைப்பெறக்கூடும். இந்த உதவியைப்பெறமுடியுமா என்பது பற்றிய ஆலோசனையைப் பெறுவதற்கும் எந்த மாதிரியான பொருட்களை நீங்கள் பெறமுடியும் என்பவற்றையும் National Continence Helpline (இலவச தொலைபேசி அழைப்பு: 1800 33 00 66) இல் கண்டுகொள்ள முடியும். இந்தப் பொருட்கள், மல, சல பிரச்சினைகள் எத்தனை தடவைகள் ஏற்படுகின்றன, இவையெல்லாம் எவ்வளவு தூரம் இடையூறானவை என்பதையெல்லாம் குறைவடையச்செய்யும்.

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.

சிறுநீர்ப்பை, மலக்குடலைக் கட்டுப்படுத்த மருந்து உதவ முடியுமா?

ஆம்!

- சிறுநீர் தொற்றுநோயைக் குணப்படுத்த நுண்ணுயிர் எதிரிகள் (antibiotics) கொடுக்கப்படலாம்.
- (மாத்திரைகள், ஒட்டுக்கள் (patches) அல்லது தைலங்கள்) மாதவிடாய் நிறுத்தப்பட்ட பின்னரான பெண்களது சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டை, ஹொர்மோன் மாற்றீட்டு வைத்தியம் சுலபமாக்கலாம்.
- நிலைகுலைந்த சிறுநீர்ப்பையினை மீண்டும் சீர்செய்வதற்கு, சிறு நீர்ப்பைக்கு ஆறுதலளிக்கும் மாத்திரைகளைக் கொடுக்கலாம்; இதனால் அது கூடியளவு சிறு நீரைத்தேக்கி வைத்திருக்க முடியும். இது ஒருவர் கழிவறையைப் பாவிக்கும் எண்ணிக்கையைக் குறைவடையச்செய்யும்.
- சில மருந்துகள் சிறு நீர், மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம், அல்லது மேலும் சிக்கலாக்கலாம். மருந்துகள் மாற்றப்படவேண்டுமா என்பதனைத் பார்ப்பதற்கு இவை வைத்தியரால் பரிசீலிக்கப்பட வேண்டும்.
- சிறு நீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளுக்கான சில மருந்துகள், வாய் உலர்ந்துபோதல், மலச்சிக்கல், சக்தியின்றி சமநிலையைப் பேணமுடியாமல் போதல் போன்ற பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம். ஞாபகமறதி நோயாளர்கள், அவர்கள் மேலும்(தடுமாற்றம்) நிலைகுலைவதற்கான அபாயத்தினையும் கொண்டுள்ளது. அவர்களுடைய டாக்டரால் மருந்துப் பாவனை அவதானமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டும். மருந்துகள் உருவாக்கும் எந்த பிரச்சினைகளையும் வைத்தியரிடம் சொல்லவேண்டும்.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.