



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;

BUNAMASI OLAN KİŞİLERDE NİÇİN İDRAR VE DİŞKİ TUTAMAMA SORUNLARI VARDIR?

Bunaması olan kişilerde bellek kaybı vardır ve zihinsel karmaşa içinde olduklarından nerede olduklarını bilemeyebilirler. Bu da idrar ve dışkı tutamamaya neden olabilir ve bu sorunları daha da kötüleştirebilir.

Bunaması olan kişilerde şunlar sorun olabilir:

- Tuvalete gidene kadar "tutabilmek".
- Tuvaleti bulabilmek.
- Tuvalette fermuarlarını açmaları ve pantolonlarını indirmeleri gerektiğini bilmek.
- Evden uzakta, tuvaletin nerede olduğunu bilmedikleri yerlerde olmak.
- İdrar torbaları veya bağırsaklarının boş olduğunu bilmek.
- İdrar çıkarma veya büyük apteslerini yapma ihtiyacının farkında olmak.
- Yapmamaları gereken yerlerde idrarlarını veya büyük apteslerini yapmak.
- Depresyon, kaygı veya stres ya da idrarını ve büyük aptesini altına yapma sorununu daha da kötüleştiren bir hastalık.

İDRARINI VE DİŞKİSİNİ TUTAMAYAN BUNAMASI OLAN KİŞİLER İÇİN BİR ŞEYLER YAPILABİLİR Mİ?

Evet!

Bunama kimi tedavileri olanaksız kılrsa da, rahatlık ve saygınlık sağlamanın yolları vardır.

Bunaması olan kişilerle yardımcı olacak şekilde çalışabilmek için kimi genel kurallar vardır:

- Özenle dinleyin ve kişiye yanıt verin.
- Dağınıklığı yok edin. Çevrelerindeki alanı basit ve onlar tarafından iyi bilinecek şekilde tutun.
- Saygı ve içten ilgi gösterin.

İdrar ve dışkı tutabilmeyi kontrol edin

Doktorlarından, fizik tedavi uzmanlarından ve idrar ve dışkı tutma hemşirelerinden yardım isteyin.

İdrar ve dışkı tutma kontrolü, fiziksel muayene ve sorunların ne zaman, nerede ve niçin meydana geldiğine ilişkin soruları içerir.

İdrar ve dışkı tutmakontrolü için gerekli ayrıntıları verebilecek en iyi kişi çoğu kez bakıcıdır. Bu ayrıntılar şunlar olabilir:

- kişinin tuvalete gittiği ve/veya altına kaçırdığı zaman;





- 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.

- kişi ne kadar altını ıslatıyor:
az = külot nemli;
orta = etek veya pantolonlar ıslak; ya da
şiddetli = koltuğu, yeri veya yatağı sel götürmüş; ve
- büyük aptesini ne zaman ve ne sıklıkta yapıyor.

İdrar ve dışkı tutamamayı yönetin

- Sorunun nedenini tedavi edin. Doktorları, fizik tedavi uzmanları ve idrar ve dışkı tutma hemşireleri nedeni bulmakta yardımcı olabilir ve nasıl tedavi edilebileceği konusunda tavsiyede bulunabilir.
- İlaçlarını gözden geçirin. İlaçlar yararlı olabilir ama, daha fazla zihinsel karmaşaya da neden olabilir ve idrar ve dışkı tutamamayı daha da kötü hale getirebilir.
- Bunamış olan kişinin her gün 1.5 – 2 litre sıvı içmesini sağlayın (doktor tarafından aksi belirtilmedikçe). Su içmek idrar torbası enfeksiyonlarının tedavisinde yardımcı olabilir, bağırsakları daha iyi çalıştırabilir ve idrar torbasını sağlıklı tutabilir. Kahvede, çayda ve kolada çok fazla kafein vardır, bu da idrar torbasını etkileyebilir ve kontrolünü zorlaştırabilir. Bu tür içecekleri azaltmalarını sağlamaya çalışın.
- Kabızlığı tedavi ettirin. Çok meyve ve sebze yemelerini, gün boyunca çok su içmelerini ve hareketli olmalarını sağlayın.
- Tuvalete gitme isteğinin işaretlerine dikkat edin. En çok tuvalete gitmesi gerektiğini ve en çok altını ıslattığını düşündüğünüz zamanlarda tuvalete gitmesini isteyin. Bunun olduğu zamanı not ederseniz, sorunun iyileşip iyileşmediğini de görebilirsiniz.
- Fermuarlar ve düğmelerle sorun yaşıyorsa, eşofman, beli lastikli pantolon giydirin veya cırt- cırt bant kullanın.
- Tuvalete giden yolu açık tutun. Yolda tuvalete ulaşmayı zorlaştıracak şeyler bırakmayın. Bir gece lambası yararlı olabilir. Tuvaletin kapısının kolayca görülebilmesini sağlayın.
- Bunaması olan kişinin bakımının ağırlığına yardımcı olabilecek, çamaşırhane, alışveriş ve geçici bakım gibi toplum kaynaklarını kullanmayı düşünün.

Pedler ve pantolonlar gibi idrar denetimi ürünleri yaşam niteliğini iyileştirebilir. Bu ürünlerin giderlerini karşılamak için bir miktar yardım alabilirsiniz. Bu yardımı alıp alamayacağınıza ve alabileceğiniz ürünlerin türlerine ilişkin tavsiyeler İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nda bulunabilir (Ücretsiz telefon* 1800 33 00 66). Bu gibi şeyler idrar ve dışkı kazalarının sıklığını ve şiddetini azaltabilir.





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 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.

İDRAR VE DİŞKİ TUTMADA İLAÇ YARARLI OLUR MU?

Evet!

- İdrar torbası enfeksiyonunun tedavisi için antibiyotik verilebilir.
- Hormon destek tedavisi (tabletler, bantlar veya kremler) menopoz sonrasında kadınların idrar tutmalarını kolaylaştırabilir.
- İyi çalışmayan bir idrar torbasının rahatlamasını sağlamak için tabletler verilebilir, böylece idrar torbası daha fazla idrar depolayabilir. Bu, kişinin tualete gitme sıklığını azaltabilir.
- Kimi ilaçlar idrar ve dışkı tutma sorunlarına neden olabilir veya bunları daha kötü hale getirebilir. Değiştirilmelerinin gerekip gerekmediğini öğrenmek için ilaçlar doktor tarafından kontrol edilmelidir.
- İdrar ve dışkı tutma sorunları için alınan kimi ilaçlar ağız kuruması, kabızlık, denge bozukluğu ve enerji eksikliği gibi sorunlara neden olabilir. Bunaması olan kişiler için ayrıca daha fazla zihinsel karmaşa yaşama riski vardır. İlaç kullanımı doktorları tarafından dikkatle izlenmelidir. İlaçların neden olduğu sorunları doktora söyleyin.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

