



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;

ذہنی فتور رکھنے والوں کو مٹانے اور آنتوں کا کنٹرول رکھنے میں مشکل کیوں ہوتی ہے؟

ذہنی فتور رکھنے والے یادداشت کھو بیٹھتے ہیں اور الجھن کا شکار رہتے ہیں اور انہیں یہ بھی پتہ نہیں ہوتا کہ وہ کہاں ہیں۔ اس سے مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول کی مشکلات بڑھ جاتی ہیں۔

ذہنی فتور رکھنے والوں کو یہ مشکلات ہوتی ہیں:

- بیت الخلا پہنچنے تک "روکے رکھنا"۔
- بیت الخلا کو تلاش کرنا۔
- یہ جاننا کہ بیت الخلا میں بیٹھنے سے قبل انہیں اپنی پتلون کی زپ کھولنا اور پتلون نیچے لانا ہوتا ہے۔
- گھر سے باہر کسی جگہ ہوں تو یہ نہیں جانتے کہ بیت الخلا کہاں ہے۔
- یہ جاننا کہ کب انکا مٹانہ یا آنتیں خالی ہیں۔
- یہ جاننا کہ کب پیٹ خالی کرنا ہے یا پیشاب کرنا ہے۔
- ایسی جگہوں پر اجابت یا پیشاب نہیں کرنا جہاں نہیں کرنا چاہئے۔
- ڈیپریشن، تشویش یا کھنچاؤ یا بیماری جن سے مٹانے اور آنتوں کے اور آنتوں کے۔

کیا ذہنی فتور کے ان مریضوں کیلئے کچھ ہوسکتا ہے جنکو مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول میں مشکلات ہیں؟

جی ہاں!

ڈیمینشیا کی وجہ سے کچھ علاج تو مسترد ہوجاتے ہیں البتہ کچھ طریقے ہیں جن سے آرام اور وقار فراہم کیا جاسکتا ہے۔

کچھ وسیع قواعد ہیں جن سے ذہنی فتور (ڈیمینشیا) کے مریضوں کے ساتھ ایک مفید طریقے سے کام کیا جاسکتا ہے:

- توجہ سے ان کی بات سنیں اور انہیں جواب دیں۔
- بے ترتیبی سے چھٹکارا حاصل کریں۔ ان کے ارد گرد جگہ کو سادہ رکھیں اور انہیں اسکا علم ہونا چاہئے۔
- پر خلوص اور باعزت دیکھ بھال کا مظاہرہ کریں۔

مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول کوچیک کریں

ان کے ڈاکٹر، فیزیوتھراپسٹ یا کانٹی نینس نرس سے مدد لیں۔

مٹانے اور آنتوں کے چیک اپ میں ایک جسمانی معائنہ شامل ہے اور یہ سوالات کہ مشکلات کب، کہاں اور کیوں ہوئیں۔

نگہداشت کرنے والے وہ بہترین لوگ ہیں جو مٹانے اور آنتوں کے چیک میں معلومات فراہم کرسکتے ہیں، جیسے:

- وہ وقت جب وہ شخص بیت الخلا جاتا ہے یا بھیگ جاتا ہے؛





- 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.

مٹانے اور آنتوں کے کمزور کنٹرول کی دیکھ بھال کرنا

- مشکل کے سبب کو دیکھیں۔ ان کا ڈاکٹر، فیزیو تھراپسٹ یا کانٹی نینس نرس اسباب معلوم کرسکتے ہیں اور انکی دیکھ بھال کا طریقہ بتا سکتے ہیں۔
- دواؤں پر نظر ثانی کریں۔ دوائیں مدد کرسکتی ہیں لیکن وہ الجھنیں بھی پیدا کرتی ہیں اور مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول کے مسائل بڑھا دیتی ہیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ ذہنی فتور رکھنے والا شخص ہر روز 1.5 سے 2 لیٹر مائع ضرور پی لے (بشرطیکہ ڈاکٹر کہے کہ یہ ٹھیک نہیں ہے) پانی پینے سے مٹانے کا انفیکشن ختم کرنے میں مدد ملتی ہے، اجابت بہتر ہوتی ہے اور مٹانہ تندرست رہتا ہے۔ کافی، چائے اور کولا میں کافی کیفین ہوتی ہے جس سے مٹانہ خراب ہوتا ہے اور اسکو کنٹرول کرنا زیادہ مشکل ہوجاتا ہے۔ اس طرح کے مشروبات کو کم کرنے کی کوشش کریں۔
- فیض کا علاج کریں۔ یہ یقینی بنائیں کہ وہ زیادہ سے زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں، دن میں بہت سا پانی پئیں اور فعال رہیں۔
- ان علامتوں پر نظر رکھیں جب وہ بیت الخلا جانا چاہتے ہوں۔ عام طور پر جس وقت وہ بیت الخلا جاتے ہیں یا بھیگ جاتے ہیں اس وقت ان سے اس بارے میں پوچھ لیں۔ اگر آپ وہ وقت یاد رکھیں تو آپ دیکھ سکیں گے کہ بہتری کی صورت نظر آتی ہے۔
- اگر وہ زپ اور بٹنوں کی وجہ سے مشکل میں ہیں تو انکا لباس بدل دیں انہیں ٹریک سوٹ، لچکدار کمر والے پاجامے پہنائیں یا ویلکرو استعمال کریں۔
- بیت الخلا جانے کا راستہ صاف رکھیں۔ ایسی چیزیں راستے میں نہ چھوڑیں جن سے بیت الخلا جانا مشکل ہو رات کی روشنی وددگار ہو سکتی ہے۔ بیت الخلا کا دروازہ آسانی سے نظر آنا چاہئے۔
- ڈیمینشیا والے شخص کی دیکھ بھال کا بوجھ کم کرنے کیلئے کمیونٹی کے وسائل سے مدد لینے کے بارے میں غور کیجئے، جیسے کیڑوں کی دھلائی، شاپنگ یا مہلت کی دیکھ بھال۔
- مٹانے کی دیکھ بھال کی مصنوعات مثلاً پیڈس، اور پتلونیں زندگی کا معیار بہتر بنا سکتی ہیں۔ آپکو ان اشیا کی قیمتوں کی مد میں کچھ مدد مل سکتی ہے۔ آیا آپکو یہ مدد مل سکتی ہے اور وہ مصنوعات جو آپکو مل سکتی ہیں ان پر مشورہ آپکو National Continence Helpline (مفت فون *1800 33 00 66)۔ ان چیزوں سے اکثر مٹانے اور آنتوں کے حادثات کم اور برے ہونے سے بچ سکتے ہیں۔





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.

کیا دوائیں مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول میں مدد کر سکتی ہیں؟

جی ہاں!

- مٹانے کے انفیکشن میں اینٹی بائیو ٹکس دئے جاسکتے ہیں۔
- ہارمون ریپلیس منٹ علاج (گولیاں، پیچیز یا کریمیں) مینو پاز کے بعد عورتوں کیلئے مٹانے کے علاج کو آسان بنا دیتے ہیں۔
- خراب مٹانے کو سکون دینے کیلئے اور زیادہ پیشاب جمع رکھنے کیلئے گولیاں دی جاسکتی ہیں۔ اس سے اس شخص کا بیت الخلا جانا کم ہو جائیگا۔
- کچھ دوائیں مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول میں مشکلات پیدا کرتی ہیں، یا اسے زیادہ خراب کرتی ہیں۔ دوائیں کسی ڈاکٹر کو دیکھنی چاہئیں تاکہ وہ دیکھ سکے کہ کوئی دوا بدلنی تو نہیں۔
- کچھ دوائیں مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول میں مشکلات پیدا کرتی ہیں جیسے منہ کی خشکی، قبض، توازن کی خرابی اور توانائی کی کمی۔ ذہنی فتور رکھنے والوں کو یہ خطرہ بھی ہوتا ہے کہ وہ مزید الجھن میں جا سکتے ہیں۔ دواؤں کے استعمال پر انکے ڈاکٹر کو نظر رکھنی چاہئے۔ اگر کسی دوا سے کوئی مسئلہ ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے۔

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی *1800 33 00 66 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
 - مشورہ؛ اور
 - کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔
- اگر آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کر کے ٹیلی فون انٹریپرٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کر دیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 1800 33 00 66 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کاتنی نینس نرس ایڈوائزر سے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔

