



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;

VÌ SAO NGƯỜI SA SÚT TRÍ TUỆ BỊ CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN?

Người bị sa sút trí tuệ bị mất trí nhớ và có thể bị lẫn trí và không biết họ đang ở đâu, từ đó có thể gây ra hoặc làm cho chứng mất chủ động đại tiểu tiện chuyển nặng hơn.

Người bị sa sút trí tuệ có thể:

- Khó "nhìn" cho đến khi đi được đến phòng vệ sinh.
- Khó tìm được phòng vệ sinh.
- Không biết họ cần phải mở dây kéo hoặc tuột quần xuống khi đi tiểu.
- Ngại ra khỏi nhà đến những nơi mà họ không biết vị trí của các phòng vệ sinh ở đâu.
- Không biết khi nào đã đi tiểu hoặc đi tiêu hết hẳn.
- Không biết lúc cần phải đi tiểu hoặc đi đại tiện.
- Đi tiểu hoặc đi đại tiện không đúng chỗ.
- Bị trầm cảm, lo lắng hoặc căng thẳng tâm lý hay bệnh tật, có thể khiến khả năng chủ động đại tiểu tiện kém đi.

CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC GÌ ĐỂ GIÚP NGƯỜI VỪA BỊ SA SÚT TRÍ TUỆ VỪA BỊ MẤT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN HAY KHÔNG?

Có!

Mặc dù chứng sa sút trí tuệ có thể khiến một số cách điều trị không thích hợp, thế nhưng vẫn có cách để giúp người bệnh cảm thấy thoải mái và có phẩm cách.

Có một số nguyên tắc chung để làm việc một cách có ích với người bị sa sút trí tuệ:

- Cẩn thận lắng nghe và đáp ứng với người bệnh.
- Dẹp đồ đạc gọn gàng. Giữ nơi chốn quanh họ thật đơn giản và quen thuộc với họ.
- Tôn trọng và thành tâm chăm sóc cho họ.

Kiểm tra khả năng chủ động đại tiểu tiện

Nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp cho họ.

Cuộc kiểm tra khả năng chủ động đại tiểu tiện sẽ gồm khám sức khỏe thân thể và các câu hỏi về lúc, nơi và lý do tại sao vấn đề xảy ra.

Người chăm sóc thường là người thích hợp nhất để cho biết các chi tiết cần thiết để thực hiện cuộc kiểm tra khả năng chủ động đại tiểu tiện, chẳng hạn như:

- giờ giấc người bệnh đi tiêu/tiểu và/hay bị són ra quần;





- 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.

- người bệnh sốn tiểu ra quần nhiều ít:
 - ít** = quần lót hơi ẩm;
 - trung bình** = váy hoặc quần dài bị ướt; hay
 - nặng** = ghế, sàn nhà hoặc giường bị ướt sũng; và
- lúc nào họ đi đại tiện và có thường xuyên hay không.

Đối phó với chứng mất chủ động đại tiện

- Chữa trị nguyên nhân gây ra vấn đề. Bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiện của họ có thể giúp tìm ra nguyên nhân và đề nghị cách thức điều trị cho họ.
- Kiểm tra lại thuốc men. Thuốc men có thể có ích nhưng chứng cũng có thể làm cho người bệnh lẫn trí thêm và làm cho chứng mất chủ động đại tiện bị nặng thêm.
- Hãy đảm bảo là người bị chứng mất trí uống từ 1,5 – 2 lít chất lỏng mỗi ngày (trừ khi bác sĩ của quý vị nói là không được như vậy). Uống nước có thể giúp chữa các chứng nhiễm trùng bàng quang, dễ đi đại tiện hơn và giữ cho bàng quang hoạt động tốt. Cà phê, trà và cola có nhiều cafein có thể làm cho bàng quang hoạt động bất bình thường và khó chủ động tiểu tiện hơn. Cố gắng giảm bớt việc họ uống các thứ này.
- Trị táo bón. Bảo đảm người bệnh ăn thật nhiều trái cây và rau quả, uống nhiều nước trong ngày và năng vận động.
- Đề ý những dấu hiệu họ muốn đi tiêu/tiểu. Bảo họ đi tiêu/tiểu vào giờ giấc quý vị cho rằng họ thường hay đi tiêu/tiểu hoặc thường bị tiểu ra quần nhất. Nếu đề ý giờ giấc khi chuyện này xảy ra, quý vị sẽ có thể thấy nó có đỡ hơn phần nào.
- Nếu họ gặp khó khăn khi mở dây kéo và cởi nút, đổi sang cho họ mặc quần thể thao, quần dài có lưng dây thun hoặc sử dụng loại khóa dán Velcro.
- Giữ lối đi đến phòng vệ sinh trống trải. Đừng để đồ đạc trên lối đi có thể khiến họ khó đi đến phòng vệ sinh. Để đèn đêm có thể có ích. Làm cho cửa phòng vệ sinh dễ nhận ra.
- Nghĩ đến việc sử dụng những phương tiện/dịch vụ cộng đồng để giúp giảm bớt phần nào gánh nặng chăm sóc cho người bị sa sút trí tuệ – chẳng hạn như giặt giũ, mua sắm và chăm sóc thay thế.

Các sản phẩm dành cho người bị mất chủ động tiểu tiện, chẳng hạn như tã và quần có thể giúp cho cuộc sống dễ chịu hơn. Quý vị có thể xin trợ giúp phần nào chi phí mua các sản phẩm này. Quý vị có thể gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc (Số điện thoại miễn phí* 1800 33 00 66) để hỏi xem quý vị có hội đủ điều kiện để được hưởng trợ giúp này hay không và các loại sản phẩm quý vị có thể mua được. Những thứ này có thể giúp giảm bớt nhịp độ xảy ra trường hợp đại/tiểu tiện ra quần và làm cho nó không đến nỗi quá tệ.





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.

LIỆU THUỐC MEN CÓ ÍCH GÌ ĐỐI VỚI CHỨNG MẮT CHỦ ĐỘNG ĐẠI TIỂU TIỆN HAY KHÔNG?

Có!

- Thuốc trụ sinh có thể được sử dụng để trị chứng nhiễm trùng bàng quang.
- Liệu pháp thay thế nội tiết tố (thuốc viên, thuốc dán, thuốc thoa) có thể giúp phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh dễ chủ động tiểu tiện hơn.
- Có thể sử dụng thuốc viên làm thư giãn bàng quang để làm cho bàng quang hoạt động bất bình thường được ổn định, nhờ đó, nó có thể chứa được nhiều nước tiểu hơn. Điều này có thể giảm bớt số lần người bị sa sút trí tuệ phải đi tiểu.
- Một số thuốc men có thể gây ra chứng mất chủ động đại tiểu tiện hoặc làm cho các vấn đề này chuyển nặng thêm. Thuốc men phải được bác sĩ kiểm tra để xem có cần phải thay đổi hay không.
- Một số thuốc men trị chứng mất chủ động đại tiểu tiện có thể gây ra những vấn đề như khô miệng, táo bón, người bị mất thăng bằng và không còn sức lực. Đối với người bị sa sút trí tuệ, còn có nguy cơ là họ có thể bị lẫn trí thêm nữa. Việc người bệnh uống thuốc men như thế nào cần được bác sĩ của họ theo dõi cẩn thận. Hãy báo cho bác sĩ biết về bất cứ vấn đề nào do thuốc men gây ra.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

