

## ΥΓΕΙΑ

# Γιατί τα άτομα με άνοια έχουν προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης και του εντέρου;

**Τ**α άτομα με άνοια υποφέρουν από απώλεια μνήμης και μπορεί να είναι σαστισμένα και να μην ξέρουν που είναι. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ή να κάνει τα προβλήματα που υπάρχουν στον έλεγχο της κύστης να χειροτερεύουν.

**Τα άτομα με άνοια μπορούν να έχουν προβλήματα:**

«Να κρατηθούν» μέχρι να φτιάσουν στην τουαλέτα. Να βρουν την τουαλέτα. Να γνωρίζουν ότι πρέπει να ανοίγουν το φερμουάρ ή να κατεβάζουν τα πανταλόνια τους όταν πάνε στην τουαλέτα. Όταν βρίσκονται μακριά από το σπίτι τους σε μέρη όπου δεν ξέρουν που είναι η τουαλέτα. Να αναγνωρίζουν πότε η κύστη ή το έντερο τους έχουν αδειάσει εντελώς. Να αισθάνονται την ανάγκη να ουρήσουν ή να κενώσουν το έντερο τους. Να ουρούν και να εκκενώνουν το έντερο τους (κόπρανα) σε μέρη που δεν πρέπει. Με κατάθλιψη, ανησυχία ή άγχος, ή ασθένεια, που μπορούν να κάνουν τα προβλήματα ελέγχου της κύστης και των εντέρων να χειροτερεύουν.

**Μπορεί να γίνει κάτι για τα άτομα με άνοια που έχουν πρόβλημα με τον έλεγχο της κύστης και των εντέρων;**

Ναι! Παρόλο που η άνοια μπορεί να αποκλείει μερικές θεραπευτικές αγωγές, υπάρχουν τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με άνοια να ζουν με άνεση και αξιοπρέπεια.

**Υπάρχουν μερικοί γενικοί κανόνες που πρέπει να τηρούνται για να μπορεί κάποιος να εργαστεί με χρήσιμο τρόπο με τα άτομα που πάσχουν από άνοια:**

Να ακούν με προσοχή και να ανταποκρίνονται στο άτομο με άνοια. Φροντίζουν να μην υπάρχει ακαταστασία γύρω τους. Να διατηρούν το χώρο γύρω τους απλό και γνώριμο. Αξιολόγηση του ελέγχου της κύστης και των εντέρων. Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια. Η αξιολόγηση του ελέγχου της κύστης και των εντέρων θα περιλάβει μια φυσική εξέταση και ερωτήσεις για το πότε, που και γιατί συμβαίνουν τα προβλήματα. Ο φροντιστής είναι συχνά το καλύτερο πρόσωπο για να σας δώσει τις λεπτομέρειες που απαιτούνται για να αξιολογήσετε τον έλεγχο της κύστης και των εντέρων, ερωτήσεις όπως: τι ώρα πηγαίνει το άτομο στην τουαλέτα και / ή έχει διαρροές ούρων πόσο βρεγμένο είναι το άτομο: λίγο (minor) = υγραίνει τα εσώρουχα. Μέτρια (moderate) = η φούστα ή το πανταλόνι είναι βρεγμένα ή σοβαρά (severe) = η καρέκλα, το πάτωμα ή το κρεβάτι είναι μούσκεμα και πότε και πόσο συχνά ενεργούνται τα άτομα.

**Διαχείριση ανεπαρκή ελέγχου κύστης και εντέρων**

**Κάνετε μια αναθεώρηση των φαρμάκων.** Τα φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν, αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσουν σύγχυση στα άτομα με άνοια και να χειροτερεύουν τα προβλήματα ελέγχου της κύστης και εντέρων. Να φροντίζετε ότι το άτομο με

άνοια πίνει 1,5 - 2 λίτρα υγρών την ημέρα (εκτός και αν ο γιατρός λέει ότι αυτό δεν κάνει). Το πόσιμο νερό μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία των μολύνσεων της ουροδόχου κύστης, στην καλύτερη λειτουργία των εντέρων και στη διατήρηση μιας υγιούς κύστης. Ο καφές, το τσάι και η κόλα περιέχουν πολλή καφεΐνη, η οποία μπορεί να ερεθίσει την κύστη και να δυσκολέψει τον έλεγχο της. Προσπαθήστε να περιορίσετε τον αριθμό των ποτών που παίρνουν.

**Αντιμετωπίστε τη δυσκοιλιότητα.** Σιγουρευτείτε ότι τρώνε πολλά φρούτα και λαχανικά, πίνουν πολύ νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, και παραμένουν ενεργοί.

**Να κοιτάζετε για σημάδια που δείχνουν ότι θέλουν να πάνε στην τουαλέτα.** Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν την τουαλέτα τις ώρες που νομίζετε ότι συνηθίζουν να πηγαίνουν ή που συνήθως χάνουν τον έλεγχο των ούρων και βρέχονται. Αν σημειώσετε την ώρα που συμβαίνει αυτό θα είστε σε θέση να δείτε αν η κατάσταση βελτιώνεται. Εάν έχουν πρόβλημα με τα φερμουάρ και τα κουμπιά, αλλάξτε τα σε αθλητικές φόρμες, πανταλόνια με ελαστικές μέσες, ή χρησιμοποιήστε Velcro.

**Διατηρείτε τη διαδρομή προς την τουαλέτα ανοιχτή.** Μην αφήνετε πράγματα που μπορούν να κάνουν δύσκολη την πρόσβαση προς την τουαλέτα. Ένα φωτάκι για την νύχτα μπορεί να βοηθήσει. Κάντε την πόρτα τουαλέτας να φαίνεται εύκολα. Μάθετε αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κοινοτικούς πόρους και υπηρεσίες που βοηθούν στις ανάγκες φροντίδας ενός ατόμου με άνοια - όπως στο πλύσιμο των ρούχων, ψώνια και ανακουφιστική φροντίδα.

**Η χρήση προϊόντων διαχείρισης της κύστης, όπως πάνες και εσώρουχα μπορεί να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής.** Μπορεί να δικαιούστε κάποια οικονομική βοήθεια για να καλύψετε το κόστος των προϊόντων αυτών. Συμβουλές σχετικά για το αν δικαιούστε την οικονομική αυτή βοήθεια και τα είδη των προϊόντων που διατίθενται μπορείτε να ζητήσετε από την Εθνική Γραμμή βοήθειας για την Εγκράτεια. (Δωρεάν τηλεφώνημα στο\* 1800 33 00 66). Τα πράγματα αυτά μπορούν να μειώσουν τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των ατυχημάτων της ουροδόχου κύστης και του εντέρου.

**Μπορούν τα φάρμακα να βοηθήσουν στον έλεγχο της κύστης και των εντέρων;**

Ναι! Μπορούν να χορηγηθούν αντιβιοτικά για τη θεραπεία της μόλυνσης της ουροδόχου κύστης. Θεραπευτική αγωγή με υποκατάστατα ορμονών (χάπια, αυτοκόλλητα, ή κολλικές κρέμες) μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση στον έλεγχο της κύστης. Μπορεί να δοθούν χάπια για τη χαλάρωση της κύστης για να ανακουφιστεί μια ερεθισμένη κύστη και για να μπορεί να αποθηκεύει περισσότερα ούρα. Αυτό μπορεί να ελαττώσει τη συχνότητα που χρειάζεται το άτομο να πηγαίνει στην τουαλέτα. Μπορούν μερικές φορές να δοθούν χάπια για να βοηθήσουν το άτομο



να ουρήσει όταν υπάρχει απόφραξη στη βάση της κύστης, αν η ουρήθρα κλείνει πάρα πολύ σφιχτά για να αφήσει τα ούρα να βγουν έξω. Μερικά φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στον έλεγχο της κύστης και εντέρων, ή και να χειροτερεύουν την κατάσταση. Τα φάρμακα θα πρέπει να αναθεωρηθούν από έναν γιατρό, για να τα εξετάσει και να δει αν υπάρχει ανάγκη να τα αλλάξει. Μερικά φάρμακα για την αντιμετώπιση προβλημάτων στον έλεγχο της κύστης και εντέρων μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα όπως ξηροστομία, δυσκοιλιότητα, ανεπαρκή έλεγχο της ισορροπίας και έλλειψη ενέργειας. Στα άτομα με άνοια, υπάρχει επίσης ο κίνδυνος να αυξηθεί η σύγχυση. Η χρήση των φαρμάκων θα πρέπει να παρακολουθείται προσεκτικά από το γιατρό τους. Κοινοποιήστε το γιατρό για οποιαδήποτε προβλήματα προκαλούν τα φάρμακα.

**Ζητήστε βοήθεια**

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.\* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

Πληροφορίες, Συμβουλές και Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εκέμυθης φύσης.

\* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.