

失禁

許多失智症患者具有膀胱或腸道失控問題（失禁）。原因包括無法識別自然內急，忘記洗手間在哪，或者藥物產生的副作用。請先讓醫生排除藥物問題導致的失禁。

失禁原因

如果阿滋海默症患者最近開始出現膀胱和腸道失控，首要步驟是確定可能的原因。請考慮以下方面：

醫療情況

- 尿道感染、便秘或前列腺問題。
- 糖尿病、中風或肌肉失常，例如帕金森氏症。
- 病人因行動不便以致無法及時到達洗手間。

藥物與利尿劑

- 安眠藥和緩解焦慮的藥物可能會使膀胱肌肉放鬆。
- 可樂、咖啡和茶等飲料會作為利尿劑；利尿劑會增加排尿。

環境與衣服

- 確保患者能夠找到洗手間。
- 排除到洗手間的通道中的障礙物，例如傢俱；確保該走道明亮。
- 讓病人穿易於脫下的衣服。

脫水

- 請勿停止提供飲料。這會導致脫水，從而引發尿路感染和更多失禁。

理解

- 大小便失禁令病覺得人尷尬。設法協助患者保持尊嚴。例如，說「有東西灑到你身上了」，而不是說「你尿褲子了」。
- 語氣平淡；請勿責罵或讓患者感到內疚。
- 盡可能尊重患者的隱私需求。

溝通

- 鼓勵患者告訴您其何時需要上廁所。
- 注意非語言的跡象，例如坐立不安；做出異常的聲音或表情；突然安靜；或者躲藏在角落裡。這些跡象表明患者需要上廁所。
- 使用成人的語言而不是幼童的語言提及上廁所的問題。
- 瞭解可觸發患者上廁所需求的單詞或片語。患者可能使用與洗手間毫無關係的詞語（例如，「我找不到燈」），但對其而言，這意味著該患者要去洗手間。

使患者輕鬆找到並使用馬桶

- 使洗手間的門保持敞開，以便患者能夠看到馬桶。
- 在洗手間的門上放置馬桶的相片。
- 將洗手間的門漆成與牆壁反差明顯的顏色。
- 確保馬桶安全且易於使用。例如，加高馬桶座，在馬桶的兩側安裝扶手，以及使用夜燈照明臥室和浴室。
- 考慮在臥室放置可攜式便桶或尿壺。
- 移除盆栽、廢紙簍以及可能被誤認為馬桶的其他物體。
- 拿走可能會使患者絆倒的小地毯。

事先計劃

- 觀察並辨別患者上廁所的時間表。
- 在其平常上廁所的時間之前提醒其上廁所。
- 嘗試制定上廁所的時間表。例如，早上首先協助患者上廁所，一天當中每隔兩小時去一次，飯後立即去，以及睡前去。
- 確定失禁何時發生，然後制定相應計劃。如果每隔兩個小時發生，則在此時間前讓患者上廁所。

追蹤

- 檢查馬桶，看看患者是否已小便和/或大便。
- 協助患者擦拭，然後沖馬桶。
- 定期擦洗敏感皮膚部位，塗抹軟膏。

監控液體

- 限制患者在睡覺前攝入液體的份量。
- 減少刺激排尿的飲料，例如可樂、咖啡、茶和果汁。

調整和創新

- 選擇易於脫下和清洗的衣服。
- 考慮讓患者穿加厚墊的內褲或尿布。
- 讓患者有足夠的時間上廁所，以便排空其膀胱和腸道。
- 打開水龍頭放水，讓病人聽水聲，或者讓患者飲水，以刺激排尿。
- 在患者床上的鋪放橡膠墊或失禁墊可協助防止液體滲入到床墊中。

Alzheimer's Association 是阿滋海默症照護、支援與研究方面全球領先的志願性健康組織。

更新日期：2004 年 10 月