

管理失禁：家庭照顧者如何提供協助



AARP獨居聯盟(AARP Home Alone AllianceSM)該系列視訊講述了如何管理失禁(對排尿或排便的控制減弱),除了為家庭照顧者提出了一些實用的建議之外,還普及了有助於瞭解失禁的基本知識。

失禁(對排尿或排便的控制減弱)的基本資訊

失禁在年長病患中非常普遍,但許多人對這個問題羞於啟齒。這是可以理解的。許多人因為無法趕在進入廁所前控制排泄而感到羞恥或尷尬。作為一名家庭照顧者,您想要提供協助,但可能不知道該怎麼做,不知道該說什麼,或不知道該如何開始。家人失禁也可能對您產生影響。

本視訊是AARP獨居聯盟(AARP Home Alone AllianceSM)拍攝的一系列視訊的第1集,幫助您更自如地談論尿失禁相關問題,找到相應的解決方法,以減少其對個人生活的影響。本資源指南提供了有關尿失禁及其成因的一些基本資訊。您可以按順序觀看其他視訊,也可以選擇任意一集特定主題的視訊以解決您的燃眉之急,例如「如何選購正確的失禁產品」。無論如何,每一部視訊及其附帶的資源指南都可為您提供有用的資訊,減少您的照顧壓力。

解開失禁的迷思

尿失禁分為輕微失禁、中度失禁和嚴重失禁。造成失禁或促成失禁的原因有很多。我們將在視訊中列舉出一些可能的原因。

首先,讓我們認識並解開一些有關失禁的常見迷思,這一點非常重要。

- > 失禁不僅僅是正常衰老的一部分。當然,這種說法是正確的,由於身體的正常衰老、慢性疾病影響、藥物影響、肌肉衰弱或其他原因,年長病患的身體狀況發生變化,因而更容易出現失禁問題。
- > 人們不會因為情緒憤怒或想要博取關注而失禁。失禁是一種不自主的行為。

- > 失禁是可以進行管理的。管理失禁的方法多種多樣,我們將在本系列的其他視訊中詳細介紹。
- > 您不是一個人在奮鬥。我們為照顧家人失禁問題的家庭照顧者提供協助。請參閱本指南最後列出的資源。

尿失禁的類型

壓力性尿失禁指的是由於身體運動或活動壓迫膀胱而導致的意外漏尿。這通常發生在病患運動、咳嗽、擤鼻涕或甚至大笑時。壓力性尿失禁是中老年女性最常見的尿失禁類型,同時,女性也比男性更容易發生任何類型的尿失禁情況。然而,接受過前列腺手術的男性也較容易發生壓力性尿失禁。

急迫性尿失禁,又稱「膀胱過度活動症」,指的是病患感到突然的尿意,但無法趕在進入廁所前控制排泄。這一類型的尿失禁常見於年長者、男性以及糖尿病或帕金森綜合症等慢性疾病病患。

其他類型的尿失禁還包括功能性尿失禁(出於生理或心理原因無法進入廁所)、滿溢性尿失禁(病患無法完全排空膀胱)等。這常見於中風後的某些前列腺病病患或其他神經疾病病患。相比女性,男性更容易出現滿溢性尿失禁。夜尿症指的是頻繁起夜。男性和女性都可能患上夜尿症。

尿失禁的常見慢性原因

接受醫護專業人士的完整評估可幫助您確定您家人的尿失禁類型。為幫助診斷並制訂治療計劃,醫療人士可能詢問常見的風險因素,例如肥胖、吸煙史、體育活動或便秘情況,以及慢性病情況、用藥和手術史。未確診的疾

病可能造成或促成尿失禁。可能引起尿失禁的常見疾病包括：

- > 糖尿病
- > 尿路感染(UTI)
- > 阿茲海默症和其他失智症
- > 帕金森綜合症
- > 多發性硬化
- > 肥胖
- > 睡眠呼吸暫停
- > 維生素B12缺乏症

一些常用的處方藥也可能具有引發尿失禁的副作用。例如，利尿劑(水丸)可能引發尿失禁，該藥物透過增加排尿以避免積液，常用於心臟病治療。諮詢醫護專業人士或藥劑師，您家人目前服用的藥物中是否有任何藥物可能引起尿失禁。

病患和用英語家庭照顧者可用資源

許多網站提供消費者資訊、線上留言板和支援小組，您可在那裡學習他人經驗並分享自己的經驗。許多網站是由失禁產品銷售公司贊助的。這並不意味著這些網站不可採信——只是要留意，他們的最終目標是推銷產品。

以下是一些非盈利網站。請注意，一些組織在提及失禁時會使用單字「continence」，而不是「incontinence」。

National Association for Continence (NAFC)是一個全國性的私人非盈利組織，旨在改善失禁、排尿功能障礙和相關盆底疾病病患的生活治療。該協會網站 www.nafc.org 提供資訊、出版物和其他資源。致電 1-800-2252-3337 瞭解更多資訊。

Simon Foundation for Continence是一個私人非盈利組織，提供有關「失禁與情緒」的實用資料：http://simonfoundation.org/wp-content/uploads/Fact_Sheet_-_Emotions-11-26_2010.pdf。儘管該資料面向失禁人群設計，但家庭照顧者也可借此瞭解該疾病的難言之隱。其他實用資料請參閱 www.simonfoundation.org。

由美國泌尿協會贊助的Urology Care Foundation在其網站上提供有關尿失禁及其相關診斷和治療的資訊：<https://www.urologyhealth.org>。

美國健康與人類服務部婦女健康辦公室提供有關尿失禁的實用資料，請參閱：<https://www.womenshealth.gov/about-us/>。或致電1-800-994-9662。

全國腎臟泌尿系統疾病資訊交流中心也是一家非常實用的政府網站：www.niddk.nih.gov。您也可以致電1-301-496-3583。

別忘了在幫助家人的同時也要照顧好自己。找一個知心朋友傾訴在照顧家人時您的感受。您不是一個人在奮鬥！

AARP公共政策研究所

由Carol Levine，聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供