L'INCONTINENCE

Faire face à l'incontinence

Gérer l'incontinence d'une personne désorientée n'est pas toujours évident ; cette problématique qui touche à la propreté corporelle est embarrassante, tant pour la personne qui en souffre que pour celle qui l'accompagne. Il convient de se rappeler que ces accidents sont avant tout dus à l'évolution de la maladie : cela favorisera les attitudes bienveillantes. Les remarques et reproches engendreront au contraire de la culpabilité, ce qui peut inviter la personne à dissimuler ses accidents.

L'incontinence n'est pas exclusivement liée à des causes physiques. Elle peut aussi être consécutive à d'autres problèmes comme les troubles de mémoire, la désorientation, les difficultés de communication, ou à un problème médical associé.

Premiers gestes

Dans un premier temps, aider la personne à retrouver un corps propre et sec l'aidera à retrouver son confort, à sortir de l'embarras. Laver la zone humide à l'eau chaude et au savon, et bien l'essuyer, empêchera l'apparition d'irritations ou de plaies difficiles à soigner. Des gants jetables et des lingettes humides peuvent faciliter le nettoyage.

D'autre part, le nettoyage des vêtements et de la maison, une bonne aération et un peu de déodorant (plus efficace que les désodorisants) aideront à faire disparaître les odeurs persistantes. Un peu de vinaigre blanc aidera à enlever les odeurs des textiles.

Trucs et astuces pour limiter les accidents

- Prendre note de l'heure et des circonstances dans lesquelles le problème survient, afin d'identifier les circonstances dans lesquelles ces accidents surviennent.
- Certains cas d'incontinence sont réversibles, consécutifs à la prise de certains médicaments ou d'autres facteurs. Consultez un médecin.
- Des toilettes signalées (stickers, couleur de portes, logos, etc.), facilement reconnaissables (privilégier les lunettes de toilettes sobres) et accessibles (faciles d'accès et confortables d'utilisation) permettront à la personne de s'orienter d'elle-même vers les toilettes sans difficulté quand le besoin s'en fait sentir.
- Lorsque la cause de l'accident urinaire est l'oubli, accompagner la personne aux toilettes aux heures où elle y va habituellement peut lui permettre de s'y rendre à temps. Certains signes indiquent un besoin imminent d'uriner : se comporter de façon inhabituelle, s'agiter, rougir, avoir la bougeotte ou tirer sur ses vêtements…
- Profiter des rythmes journaliers pour favoriser le maintien de la routine du comportement « se rendre aux WC » : au lever, au coucher, avant ou après les repas, au moment de quitter la maison.
- Éviter les boissons avant le coucher.

© All rights reserved

- Les protections urinaires pourront être ponctuellement voire définitivement utiles dans certaines situations. Lorsque l'incontinence est irréversible et constatée par un médecin, une partie du coût du matériel de protection est pris en charge par l'organisme assureur via un forfait (Plus d'infos sur ce forfait : cf. fiche « Aides financières : Incontinence »).
- Les vêtements simples et amples seront plus faciles à ôter. Ils éviteront à la personne de ne pas savoir se dévêtir à temps dans l'empressement : fermetures simples, fermeture Velcro, pantalons ou jupes à taille élastique plutôt que le port de bretelles, des mi-bas plutôt que le port de collants…

Quelques aides techniques pour protéger la maison

- Les protections en plastiques aideront à épargner les housses de fauteuil et canapé.
- Des alèses imperméables à placer sous le drap-housse protègeront le matelas.
- Le carrelage sera plus facile à nettoyer qu'un sol fait de tapis et moquette.
- Une chaise percée, un vase urinaire ou urinal pourront pallier l'incapacité de se déplacer aux WC pour uriner. Ces équipements peuvent être loués, achetés, voire prêtés auprès des mutualités, services d'aide et de soins à domicile ou chez un bandagiste…

Informations complémentaires

- Le Guide des Aidants de la Ligue Alzheimer ASBL

- Listing Aides et soins à domicile de la Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved