INCONTINENTIE

Omgaan met incontinentie

Omgaan met incontinentie bij een gedesoriënteerde persoon is niet altijd eenvoudig. Het gaat om lichamelijke hygiëne, en dat kan zowel voor de persoon zelf als voor degene die helpt gênant zijn. Bedenk dat deze ongelukjes in de eerste plaats samenhangen met het verloop van de ziekte. Dat helpt om begripvol te reageren. Opmerkingen en verwijten roepen juist schuldgevoelens op en kunnen ertoe leiden dat de persoon de ongelukjes probeert te verbergen.

Incontinentie heeft niet uitsluitend lichamelijke oorzaken. Ze kan ook samenhangen met geheugenproblemen, desoriëntatie, communicatieproblemen of een bijkomend medisch probleem.

De eerste stappen

Help de persoon eerst om weer schoon en droog te worden. Dat herstelt het comfort en vermindert de gêne. Was de natte huid met warm water en zeep en droog goed af. Zo voorkomt u irritatie of moeilijk te behandelen wondjes. Wegwerphandschoenen en vochtige doekjes kunnen het schoonmaken vergemakkelijken.

Ook kleding en het huis schoonmaken, goed verluchten en wat deodorant gebruiken, dat doeltreffender is dan luchtverfrissers, helpen hardnekkige geuren te verwijderen. Een beetje witte azijn kan geuren uit textiel helpen halen.

Tips om ongelukjes te beperken

- Noteer het tijdstip en de omstandigheden waarin het probleem optreedt, zodat u kunt herkennen wanneer de ongelukjes zich voordoen.
- Sommige vormen van incontinentie zijn omkeerbaar en hangen samen met bepaalde geneesmiddelen of andere factoren. Raadpleeg een arts.
- Een duidelijk aangeduid toilet, bijvoorbeeld met stickers, een herkenbare deurkleur of pictogrammen, helpt de persoon zelfstandig de weg te vinden wanneer dat nodig is. Zorg dat het toilet gemakkelijk herkenbaar is, met bij voorkeur een eenvoudige toiletbril, en goed toegankelijk en comfortabel in gebruik.
- Als vergeten de oorzaak van het urineverlies is, kan begeleiding naar het toilet op de gebruikelijke tijdstippen helpen om op tijd te gaan. Sommige signalen wijzen op een dringende behoefte om te plassen: ongewoon gedrag, onrust, blozen, niet stil kunnen zitten of aan kleding trekken…
- Gebruik het dagelijkse ritme om de gewoonte van het toiletbezoek te behouden: bij het opstaan, voor het slapengaan, voor of na de maaltijden en voordat u het huis verlaat.
- Vermijd drinken vlak voor het slapengaan.

© All rights reserved

- Incontinentiemateriaal kan in bepaalde situaties tijdelijk of blijvend nuttig zijn. Wanneer een arts heeft vastgesteld dat de incontinentie onomkeerbaar is, vergoedt de verzekeringsinstelling via een forfait een deel van de kosten van het beschermingsmateriaal. Zie voor meer informatie de fiche 'Financiële hulp: Incontinentie'.
- Eenvoudige, losse kleding is gemakkelijker uit te trekken en voorkomt dat de persoon zich in de haast niet op tijd kan uitkleden. Denk aan eenvoudige sluitingen, klittenband, broeken of rokken met een elastische taille in plaats van bretels, en kniekousen in plaats van panty's…

Enkele hulpmiddelen om het huis te beschermen

- Kunststof beschermhoezen helpen de bekleding van fauteuils en sofa's te beschermen.
- Waterdichte onderleggers onder het hoeslaken beschermen de matras.
- Tegels zijn gemakkelijker schoon te maken dan vloerkleden of vast tapijt.
- Een toiletstoel, urinaal of plasfles kan helpen wanneer de persoon niet meer naar het toilet kan gaan om te plassen. Deze hulpmiddelen kunnen worden gehuurd, gekocht of soms geleend bij ziekenfondsen, diensten voor thuiszorg of een bandagist…

Aanvullende informatie

- Le Guide des Aidants van Ligue Alzheimer ASBL

- Listing Aides et soins à domicile van Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved