



Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades


Pour recevoir cette lettre en pdf :
www.proximologie.com
Editeur : Hugues Joublin
Rédacteur en chef : Patrick Bonduelle
Tél : 01 55 47 66 15
Réalisation : Agevillage.com

Gérer l'incontinence

Qu'est ce que l'incontinence urinaire ?

L'incontinence se définit comme une perte involontaire d'urine entraînant un inconfort personnel et une gêne sociale. Trois millions de personnes sont concernées en France, mais qui ose en parler à son médecin ? Si l'âge est un facteur de risque, l'incontinence apparaît généralement pour les femmes après les grossesses, les accouchements, la ménopause ou suite à une prise importante de poids. Pour les hommes, des anomalies de la prostate sont à surveiller. Les maladies cognitives et neurologiques peuvent aussi être à l'origine de l'incontinence. Mais celle-ci n'est pas une fatalité. Il existe des solutions appropriées pour un grand nombre de cas (rééducation, traitements, opérations, protections). N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, à votre gynécologue ou à un urologue.

Quelques recommandations à suivre :

 **La première recommandation est d'oser en parler à son médecin.** L'incontinence est un problème qui a des solutions. Mais si elle n'est pas traitée, ses conséquences peuvent se révéler très lourdes : perte de confiance en soi, repli relationnel. Un diagnostic permet d'établir la meilleure stratégie de soin (bilan urodynamique, rééducation périnéale, traitement médicamenteux, intervention chirurgicale...).

Evitez l'alcool, les plats épicés et les agrumes, qui irritent la vessie et peuvent provoquer une envie rapide d'uriner et des risques de diarrhée.

Maintenez une alimentation équilibrée avec de préférence des fruits, des légumes et du son.

Buvez régulièrement : cela permet de diluer l'urine et d'apaiser l'irritation de la vessie (l'équivalent de deux litres d'eau par jour).



Faites de l'exercice quotidiennement.

En cas de constipation utilisez un laxatif, un suppositoire à la glycérine ou faites un lavement si nécessaire.

Pour les proches, les gestes à avoir et les attitudes à adopter :

• **Assurez-vous que la personne que vous accompagnez fait ses besoins régulièrement** (toutes les 2 heures idéalement). N'hésitez pas à utiliser une montre pour vérifier.

• **Faites la boire régulièrement**

• **Pensez à lui faire porter des vêtements qui s'enlèvent facilement** (avec des fermetures en velcro par exemple).

• **Placez à côté du lit** un bassin hygiénique ou une chaise percée.

• **Faites lui porter sous ses vêtements des protections absorbantes** (« couches » pour adultes).

• **Assurez-vous que sa peau est toujours propre et sèche.** Des restes d'urine sur la peau peuvent provoquer escarres et infections.

• **Minimisez les risques d'infection, d'irritation.**

Pour éviter la diffusion des microbes :

- Portez des gants en latex quand vous donnez des soins à votre proche.

- Commencez toujours par ce qui est le plus sale.

- Lavez vos mains avant et après sa toilette.

- Lavez vous aussi les mains après être allé vous-même aux toilettes.

- Préférez la douche au bain, utilisez un savon à pH neutre.

- Séchez soigneusement, sans frotter, pour éviter les irritations.

- Choisissez une protection en fonction du degré de l'incontinence (sous-vêtements absorbants, changes complets, changes ergonomiques, étuis péniens...).

- Changez régulièrement la protection.





Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

Pour recevoir cette lettre en pdf :
www.proximologie.com
Editeur : Hugues Joublin
Rédacteur en chef : Patrick Bonduelle
Tél : 01 55 47 66 15
Réalisation : Agevillage.com

• **Pour une digestion optimale :** Les personnes âgées ou alitées font peu d'exercice. Elles doivent donc prendre de bonnes habitudes alimentaires :



- Evitez les aliments riches en sucre ou en graisse.
- Privilégiez les fruits, les légumes et le son.
- Assurez-vous que la personne que vous aidez boit l'équivalent de deux litres d'eau (8 verres) par jour, ou la quantité prescrite par le médecin.
- Encouragez quotidiennement le patient à faire des exercices.
- Utilisez un laxatif si les selles sont trop dures et veillez alors à ce que la personne qui vous est proche boive assez.
- Limitez la cuisine épicée, le café, le thé, l'alcool, les légumes verts à feuilles et les prunes (pour éviter tout risque de diarrhée).
- Massez l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre pour stimuler le transit intestinal.
- Un suppositoire de glycérine permettra, si besoin est, de lubrifier l'intestin et de faciliter la selle.

• **Attention à la chaleur :** Avec l'âge, les personnes âgées s'adaptent de moins en moins bien aux changements climatiques et supportent mal la chaleur. Veillez à ce que votre

proche boive beaucoup d'eau. L'alcool, le café et le thé ne comptent pas car ils sont des facteurs de déshydratation.

Remarques :

Un cathéter ou une sonde augmente le risque d'infection de manière significative. Il ne doit donc être utilisé qu'en dernier ressort dans le traitement de l'incontinence.

L'utilisation d'une chaise percée peut aider une personne à mobilité réduite. Elle peut même être utilisée sur la cuvette des toilettes (si vous retirez le seau de la chaise).

Astuces :

- **Aménagez les toilettes** pour aider votre proche à se tenir, se relever : rehausseur, rampe.
- **Attachez le couvercle des toilettes** avec du velcro pour éviter qu'il ne retombe.
- **Mettez quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène** (eau oxygénée à 10 volumes) sur les draps sales une fois retirés du lit et placés dans le bac à linge pour éviter les mauvaises odeurs et la prolifération des bactéries.



Question d'aidant :



Question :

Je m'occupe de quelqu'un qui est incontinent depuis maintenant près d'un an et je n'arrête pas de lui faire sa toilette. Comment puis-je améliorer notre situation ?

Réponse :

Assurez-vous que cette personne puisse ôter ses vêtements rapidement et facilement dans la salle de bain. Veillez aussi à ce que le chemin qui mène à la salle de bain soit bien éclairé et sécurisé avec un tapis adhésif. Le but est de réduire au maximum le temps et l'effort pour atteindre les toilettes. Vous pouvez aussi acheter des protections absorbantes.

Conseils :

Comment aborder ce problème ?

L'héritage culturel est là. Ce sujet trop intime reste tabou. La pudeur se mêle à la honte. Sans parler de la culpabilité omniprésente : « Suis-je coupable ? Pourtant je ne le fais pas exprès ».

Cette gêne peut être comparée aux difficultés psychologiques liées à l'impuissance ou aux problèmes de sexualité. Ces problèmes ne sont abordés avec le médecin qu'à la dernière minute, sur le pas de la porte, un pied déjà à l'extérieur. Le fait d'être formé, de pouvoir apporter des explications et des solutions doit permettre aux soignants de mieux pouvoir en parler.

Des mots à dire

« Incontinence » stigmatise le grand âge. Mieux vaut utiliser « fuites urinaires ».



Accompagner

Conseils, aide et soutien pour l'entourage des personnes malades

Pour recevoir cette lettre en pdf :
www.proximologie.com
Editeur : Hugues Joublin
Rédacteur en chef : Patrick Bonduelle
Tél : 01 55 47 66 15
Réalisation : Agevillage.com

« J'ai des fuites urinaires quand je tousse, est-ce normal ? »

« Je n'ai pas le temps d'arriver aux toilettes pour mes besoins, comment faire ? »

Le mot « couche » est lui aussi à bannir du vocabulaire. Le terme de « protection » est plus large.

Aider à vivre avec la maladie

Assurez vous avant toute chose que toutes les possibilités médicales, de la chirurgie à la rééducation, ont été envisagées.

Ce n'est qu'ensuite, en fonction du degré de l'incontinence, qu'une protection doit être envisagée. Il existe une très large gamme de produits adaptés à tous les besoins : sous-vêtements absorbants, changes complets, changes ergonomiques, étuis péniens...



- Source TENA -



Interview à Caroline Legrand Lespour,

kinésithérapeute en résidence de retraite,
spécialisée en uro-gynécologie :

« Il est important d'expliquer que si l'on insiste sur une bonne alimentation, c'est d'une part pour que le malade évite les aliments et les boissons irritantes pour la vessie, mais c'est aussi et surtout pour lui éviter la constipation. La constipation, fréquente chez la personne âgée, entraîne une poussée abdominale lors de la défécation. Toute poussée abdominale sur un plancher périnéal fragilisé par l'âge ou les grossesses affaiblit encore plus ce dernier en l'étirant et peut provoquer des fuites urinaires. D'autres poussées abdominales comme la toux, à soigner au plus vite, les sauts, les exercices d'abdominaux en gymnastique sont à éviter.

Il faut donc boire beaucoup d'eau, faire de l'exercice, et éventuellement masser l'abdomen pour lutter contre cette constipation. Cela est difficile à faire comprendre aux personnes qui au contraire boivent moins car elles disent que « si elles boivent elles vont avoir des fuites ! » Quand le périnée a été affaibli, il faut le remuscler. Il est possible de renforcer son périnée avec des exercices de contraction simples mais quotidiens. La contraction du périnée consiste à serrer les muscles au niveau vaginal et anal, c'est la même contraction que pour retenir un gaz. »



En savoir plus :

www.aapi.asso.fr : association d'aide aux personnes incontinentes

www.institut.tena.fr : fiches « info patients » très pratiques

www.doctissimo.fr : un dossier très complet

