LA PICCOLA LIBRERIA

L'INCONTINENCE ET LA DÉMENCE

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

L'incontinence est un symptôme courant de la démence, et elle peut être très angoissante pour la personne malade comme pour l'aidant. Il est souvent difficile d'en parler, mais il est fondamental de comprendre qu'il **ne s'agit pas d'un comportement intentionnel**. Avec le bon soutien et des stratégies appropriées, l'incontinence peut être gérée et, dans certains cas, prévenue, tout en préservant la dignité de la personne.

Comprendre les causes et préserver la dignité

L'incontinence n'a pas une seule cause, mais elle découle d'une combinaison de facteurs, qu'ils soient médicaux ou liés à la démence elle-même.

Causes médicales (souvent curables):

- **Infections urinaires (UTI) :** les bactéries peuvent provoquer un besoin soudain et douloureux d'uriner. Les infections urinaires se traitent avec des antibiotiques.
- **Constipation :** un intestin plein peut rendre le contrôle de la vessie difficile et causer des fuites fécales.
- **Problèmes de prostate (chez les hommes) :** ils peuvent affecter la miction.
- **Effets secondaires des médicaments :** certains médicaments ou boissons diurétiques (café, thé) peuvent augmenter la miction.
- **Autres conditions :** diabète, accident vasculaire cérébral ou troubles musculaires (ex. Parkinson).

Causes liées à la démence:

- **Difficulté à reconnaître le besoin :** le cerveau n'interprète pas correctement les signaux d'une vessie ou d'un intestin pleins.
- **Désorientation :** ne pas réussir à trouver ou à reconnaître les toilettes, en confondant d'autres lieux avec les toilettes.
- **Problèmes de mobilité :** ne pas réussir à arriver aux toilettes à temps.
- **Difficultés pratiques :** oublier comment déboutonner ses vêtements.
- **Embarras ou refus :** ne pas vouloir utiliser les toilettes ou refuser l'aide par gêne ou confusion.

Comment gérer la situation

Votre attitude est d'une importance capitale. La réaction de l'aidant peut faire la différence entre un épisode de malaise et un traumatisme émotionnel.

- **Restez calme :** ne grondez pas et ne culpabilisez pas la personne. L'incontinence est une conséquence de la maladie.
- **Préservez la dignité :** rassurez-la en disant que "cela peut arriver à tout le monde". Ne mettez pas l'accent sur ce qui s'est passé et, si nécessaire, parlez-en avec d'autres aidants pour gérer votre propre malaise.
- **Assurez l'hygiène :** pour prévenir les irritations cutanées et les infections, assurez-vous que la personne se lave et se sèche bien après un incident. Utilisez de l'eau tiède et du savon, ainsi que des vêtements propres. Si des plaies apparaissent, consultez immédiatement un médecin.
- **Contrôlez l'environnement :** gardez la maison bien aérée et ne soyez pas gêné si une légère odeur persiste. Vous avez fait de votre mieux.

Prévention, gestion et aides

Stratégies pratiques pour prévenir ou limiter les conséquences

- **Consultez le médecin :** tout d'abord, adressez-vous à votre médecin traitant pour déterminer si la cause est curable. Soyez prêt à répondre à des questions sur la fréquence et les habitudes.
- **Établissez une routine :** notez quand la personne va aux toilettes pour comprendre ses rythmes. Développer une routine peut aider, par exemple en l'accompagnant aux toilettes à des heures régulières : au réveil, toutes les deux heures, après les repas et avant de dormir.
- **Rendez les toilettes accessibles et sûres :**

1. Rendez les toilettes facilement identifiables : laissez la porte ouverte, mettez une photo ou peignez-la d'une couleur contrastante.
2. Éliminez les obstacles et assurez un éclairage adéquat, même la nuit.
3. Installez des barres de soutien et un siège rehaussé sur les toilettes pour plus de sécurité.
4. Pour les hommes, colorer l'eau des toilettes peut aider à les rendre plus visibles.

- **Gérez l'hydratation :** assurez-vous que la personne boit suffisamment pendant la journée (environ 1,5 litre), mais limitez la prise de liquides dans la dernière heure avant d'aller au lit, surtout les boissons diurétiques.
- **Choisissez les bons vêtements :** préférez des vêtements faciles à enlever qui n'entravent pas la personne en cas de besoin urgent.
- **Protégez les meubles :** utilisez des housses imperméables pour les matelas et les oreillers, et des protections pour les canapés et les fauteuils. Si l'incontinence est fréquente, envisagez de remplacer les tapis par des revêtements de sol plus faciles à nettoyer (vinyle ou linoleum).

Aides et produits absorbants

Lorsque le problème s'aggrave, l'utilisation d'aides peut améliorer la qualité de vie de tous.

- **Couches absorbantes :** elles sont une solution tant pour vous que pour la personne, rendant le problème moins visible et plus hygiénique. Abordez le sujet avec tact et choisissez la bonne

taille pour le confort.

- **Autres aides :** le urinal ou le seau à selles peuvent être utiles, surtout la nuit. Dans des cas spécifiques, le médecin peut recommander des dispositifs urinaires externes ou des cathéters, mais ceux-ci doivent être posés par un professionnel de la santé.

Discutez toujours avec votre médecin traitant pour évaluer la meilleure solution et n'hésitez pas à demander le soutien d'autres aidants pour partager vos expériences et conseils.

A.S.V.A.D. Associazione Solidarietà Volontariato A Domicilio odv

Via Gardoncini 7 10143, Torino - info@asvadtorino.org - www.asvadtorino.org

Iscr. Reg. Regionale D.P.G.R. 2938/96 - Iscr. Registro Nazionale RUNTS Repertorio 41674

C.F.: 97536010016 - IBAN: IT 47 S 02008 01058 000001884423

Les informations contenues dans ces fiches ne remplacent pas l'avis professionnel d'un expert. Nous vous recommandons de toujours consulter des professionnels du secteur.