LA PICCOLA LIBRERIA

INCONTINENZA E DEMENZA

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

L'incontinenza, ovvero la perdita involontaria di urina o feci, è un problema comune nelle persone con demenza e può essere molto angosciante sia per il malato che per il caregiver. Spesso è difficile parlarne, ma è fondamentale capire che **non è un comportamento intenzionale**. Con il giusto supporto e le strategie adeguate, l'incontinenza può essere gestita e, in alcuni casi, prevenuta, preservando la dignità della persona.

Comprendere le Cause e Mantenere la Dignità

L'incontinenza non ha una sola causa, ma deriva da una combinazione di fattori, sia medici che legati alla demenza stessa.

Cause mediche (spesso curabili):

- **Infezioni del tratto urinario (UTI):** i batteri possono causare un bisogno improvviso e doloroso di urinare. Le UTI sono trattabili con antibiotici.
- **Stitichezza:** un intestino pieno può rendere difficile il controllo della vescica e causare perdite fecali.
- **Problemi alla prostata (negli uomini):** possono influire sulla minzione.
- **Effetti collaterali dei farmaci:** alcuni medicinali o bevande diuretiche (caffè, tè) possono aumentare la minzione.
- **Altre condizioni:** diabete, ictus o disturbi muscolari (es. Parkinson).

Cause legate alla demenza:

- **Difficoltà a riconoscere lo stimolo:** il cervello non interpreta correttamente i segnali di vescica o intestino pieni.
- **Disorientamento:** non riuscire a trovare o riconoscere il bagno, scambiando altri luoghi per la toilette.
- **Problemi di mobilità:** non riuscire ad arrivare in bagno in tempo.
- **Difficoltà pratiche:** dimenticare come sbottonarsi i vestiti.
- **Imbarazzo o rifiuto:** non voler usare il bagno o rifiutare aiuto per imbarazzo o confusione.

Come affrontare la situazione

Il vostro atteggiamento è di estrema importanza. La reazione del caregiver può fare la differenza tra un episodio di disagio e un trauma emotivo.

- **Mantenete la calma:** non sgridate o fate sentire in colpa la persona. L'incontinenza è una conseguenza della malattia.
- **Preservate la dignità:** rassicuratela dicendo che "a tutti può capitare". Non date enfasi all'accaduto e, se necessario, parlatene con altri caregiver per gestire il vostro disagio.
- **Garantite l'igiene:** per prevenire irritazioni cutanee e infezioni, assicuratevi che la persona si lavi e si asciughi bene dopo un incidente. Usate acqua tiepida e sapone e indumenti puliti. Se compaiono piaghe, consultate subito un medico.
- **Controllate l'ambiente:** mantenete la casa ben ventilata e non siate imbarazzati se un leggero odore persiste. Avete fatto del vostro meglio.

Prevenzione, Gestione e Ausili

Strategie pratiche per prevenire o limitare le conseguenze

- **Consultate il medico:** prima di tutto, rivolgetevi al medico curante per determinare se la causa è curabile. Siate pronti a rispondere a domande sulla frequenza e sulle abitudini.
- **Stabilite una routine:** prendete nota di quando la persona va in bagno per capire i suoi ritmi. Sviluppare una routine può aiutare, ad esempio accompagnandola in bagno a orari regolari: al risveglio, ogni due ore, dopo i pasti e prima di dormire.
- **Rendete il bagno accessibile e sicuro:**

1. Rendete il bagno facilmente identificabile: lasciate la porta aperta, mettete una foto o dipingetela di un colore contrastante.
2. Eliminate gli ostacoli e garantite un'illuminazione adeguata, anche di notte.
3. Installate maniglie di sostegno e un sedile rialzato sul water per maggiore sicurezza.
4. Per gli uomini, colorare l'acqua del WC può aiutare a renderlo più visibile.

- **Gestite l'idratazione:** assicuratevi che la persona beva a sufficienza durante il giorno (circa 1,5 litri), ma limitate l'assunzione di liquidi nell'ultima ora prima di andare a letto, soprattutto di bevande diuretiche.
- **Scegliete l'abbigliamento giusto:** preferite vestiti facili da sfilare che non ostacolino la persona in caso di bisogno urgente.
- **Proteggete gli arredi:** usate federe impermeabili per materassi e cuscini e coperture protettive per divani e poltrone. Se l'incontinenza è frequente, valutate di sostituire i tappeti con pavimenti più facili da pulire (vinile o linoleum).

Ausili e prodotti assorbenti

Quando il problema si aggrava, l'uso di ausili può migliorare la qualità della vita di tutti.

- **Pannoloni assorbenti:** sono una soluzione sia per voi che per la persona, rendendo il problema meno visibile e più igienico. Affrontate l'argomento con tatto e scegliete la misura giusta per il comfort.

- **Altri ausili:** il **pappagallo** o il **vaso da notte** possono essere utili, specialmente di notte. In casi specifici, il medico può consigliare presidi urinari esterni o **cateteri**, ma questi devono essere applicati da un professionista sanitario.

Discutete sempre con il vostro medico curante per valutare la soluzione migliore e non esitate a chiedere il supporto di altri caregiver per condividere esperienze e consigli.

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

Le informazioni contenute nelle schede non sostituiscono il parere professionale di un esperto. Vi raccomandiamo di rivolgervi sempre a professionisti del settore.