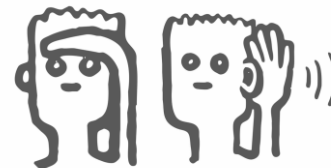


Incontinence

Le temps
d'une *pause*

L'incontinence est difficile à vivre pour les personnes atteintes. Elle provoque un inconfort et une grande gêne. **Il peut y avoir plusieurs causes à l'incontinence de la personne.**



Comment anticiper ?

- Inviter régulièrement la personne à aller aux toilettes pendant la journée, surtout avant de sortir ou de se coucher
- Si un lavabo se trouve dans la pièce, laisser couler l'eau pour donner envie à la personne et vous assurer que le passage à la salle de bain a été efficace
- Éviter l'absorption de boissons qui font uriner : café et boissons avec de la caféine, du thé, ou de l'alcool; sans réduire pour autant la quantité d'eau avalée par la personne dans la journée (2 L par jour pour éviter la déshydratation)
- Éviter de donner à boire dans les deux dernières heures avant le coucher ;
- Repérer les toilettes dès votre arrivée dans un endroit inconnu.

Observations

- **Être attentif aux messages** - Arrive-t-elle à identifier son besoin ou à l'exprimer ?
 - y a-t-il des signes permettant de remarquer une envie d'aller aux toilettes? Agitations, sons inhabituels ou répétés, se lever d'un bond, errer dans une pièce, tirer sur ses vêtements, expression du visage... ?
- **Mettre à sa disposition une chaise d'aisance** – A-t-elle de la difficulté à se rendre à la salle de bain ?
 - est-elle trop loin de son espace de vie ? l'ameublement rend-il difficile l'action de se lever (trop bas, trop profond)?
- **Identifier la salle de bain et faciliter l'orientation** - sait-elle où est la salle de bain ?
 - Des indicateurs visuels pourraient-ils aider ? laisser la porte de la salle de bain ouverte, placer une image sur la porte ou utiliser des veilleuses de nuit pourraient-ils l'orienter ?
- **Privilégier des vêtements adaptés** – parvient-elle à se déshabiller à temps ?
 - sait-elle comment procéder? Serait-ce possible de modifier les vêtements (fermetures éclair, velcros ou élastiques à la place de boutons) ?
- **Envisager des causes médicales** - Y a-t-il une infection urinaire ou un problème de prostate?
 - Consulter le médecin afin d'être sûr qu'il ne s'agit pas d'une raison médicale.

Bien s'équiper, au bon moment

S'il y a persistance des accidents, des accessoires existent comme les culottes jetables et les protège-dessous. Toutefois, afin de préserver l'estime de la personne, il est recommandé de les utiliser seulement si cela est nécessaire et, le plus tard possible.

La dignité est dans notre propre regard sur nous-même, mais aussi dans le regard que nos proches ont sur nous.