

Gestire l'incontinenza

La demenza ha molte ripercussioni sulle funzioni fisiche e psichiche dei pazienti. Un problema frequente riguarda la vescica urinaria: molti malati soffrono di incontinenza urinaria, ossia di perdita incontrollata di urina; l'incontinenza fecale per contro è più rara. L'incontinenza è un problema che mette spesso a dura prova sia i malati che le persone che li assistono. Per fortuna esistono molti accorgimenti e ausili che rendono la gestione più agevole per tutte le persone coinvolte.

L'incontinenza è un problema frequente...

Le persone con Alzheimer o affette da altre forme di demenza possono incorrere in «contrattempi», ossia, si bagnano invece di andare alla toilette. In questi casi si parla di incontinenza, ossia dell'incapacità dell'organismo di trattenere il contenuto della vescica, con conseguente perdita involontaria di urina. Tali contrattempi possono capitare solo occasionalmente o quasi sempre, a seconda della situazione e dello stadio della malattia. Di solito l'incontinenza all'inizio è rara, ma diventa un problema frequente nelle fasi più avanzate della demenza. Pertanto, ci sono individui affetti da demenza che non soffrono mai di questo disturbo.

Più di rado e praticamente solo negli stadi più avanzati della demenza può insorgere anche un'incontinenza fecale, ossia la perdita involontaria di feci.

... e un tema sgradevole

L'incontinenza è un tema antipatico per tutte le persone coinvolte, per vari motivi. Per prima cosa coinvolge direttamente parti e funzioni del corpo considerate molto intime. Non si parla volentieri della perdita incontrollata di urina, oppure ce ne si vergogna. Inoltre, per un malato è difficile accettare che un aspetto della propria vita, che prima veniva

svolto in piena autonomia, ora dipenda dall'aiuto esterno. Il disturbo rappresenta una pesante incombenza anche per le persone che assistono l'interessato. L'averne a che fare con escrezioni corporee e con il loro odore è un'esperienza strana e sgradevole. Per giunta non si può evitare di invadere la sfera intima di un'altra persona. Non è semplice, soprattutto quando chi assiste l'interessato ha una relazione stretta con quest'ultima: l'incontinenza riduce la qualità della vita di tutte le persone coinvolte.

L'incontinenza ha varie cause

Circa il 60% delle donne e il 30% degli uomini sopra i 60 anni soffrono di incontinenza urinaria. Negli anziani è quindi un disturbo molto frequente. Può avere svariate origini e non è necessariamente associata alla demenza. Per esempio, una persona può perdere involontariamente urina perché soffre di cistite. In altri casi però la causa della mancanza di controllo nella minzione o defecazione è proprio il processo degenerativo del cervello. Quando si nota un'incontinenza è importante rivolgersi subito al medico, che potrà accertarne le cause e avviare il trattamento corretto.

L'incontinenza si può gestire: consigli utili

Nella vostra funzione di assistenti alla persona affetta da demenza, potete aiutare a tenere sotto controllo l'incontinenza e a migliorare la qualità di vita di ogni persona coinvolta. Quelle che seguono sono informazioni utili a riconoscere le cause del problema e a reagire con gli strumenti appropriati.

Quando capita

Se una delle persone che assistete manifesta un problema di incontinenza:

- mantenete la calma e cercate di superare la sua sensazione di vergogna o di ribrezzo.
- non mostratevi infastiditi né irritati. Non dimenticate che si tratta della conseguenza di una malattia, contro la quale il malato non può fare niente.
- non fate sentire ulteriormente in colpa il malato.
- annotate l'ora e le circostanze in cui capita il problema, perché potrebbero fornire indizi sulla causa dell'incontinenza e sui momenti più propizi per recarsi alla toilette.

Favorire l'autonomia nell'andare in bagno

Soprattutto negli stadi iniziali della malattia, una persona affetta da demenza è raramente incontinente: riesce ancora a percepire bene quando deve andare in bagno, solo che spesso non ci arriva in tempo. Come persone curanti, potete agevolare l'autonomia nel recarsi alla toilette. Rimuovete gli ostacoli, fate in modo che il percorso sia il più lineare possibile.

- La persona malata riesce a trovare il bagno? Vede il water? Talvolta bastano un paio di accorgimenti: con l'aiuto di figure o segnali appesi sulla porta del bagno si facilita l'orientamento del paziente,

mentre un sedile colorato indica chiaramente dov'è il water.

- Il bagno è troppo lontano? Ci sono ostacoli nel cammino? Rimuovete tutti gli impedimenti sul percorso verso la toilette, per esempio porte difficili da aprire o mobili di grandi dimensioni. Quando il bagno non è occupato, tenete la porta aperta affinché l'interessato possa vedere che è libero. Illuminate bene il bagno e lasciate le luci accese lungo il percorso, di notte come di giorno.
- Il WC è abbastanza comodo? Maniglie dai due lati o un sedile rialzato favoriscono l'autonomia nel servirsi del water. Inoltre: chiunque si siede più volentieri se il sedile ha una temperatura gradevole!
- Il paziente è in grado di svestirsi in tempo? Fate in modo che indossi indumenti pratici e non attillati, con chiusure semplici: per esempio, pantaloni e gonne retti da elastici o chiusure velcro accelerano la svestizione.

Aiutare a servirsi del bagno

È possibile che una persona affetta da demenza non sia più in grado di recarsi e servirsi autonomamente del bagno. In questi casi potete esserle di aiuto.

- L'interessato dimentica che ha bisogno della toilette? Date una mano alla sua memoria, suggerendogli di andare in bagno. Questo invito può essere ripetuto in occasioni abituali, come il risveglio al mattino, prima di coricarsi, prima di uscire di casa o dopo i pasti. Oppure a intervalli regolari, per esempio ogni due ore.
- L'interessato non riesce più a comunicare che ha bisogno della toilette? Prestate attenzione a segni

e gesti indicativi, per esempio un comportamento insolito, agitazione o irrequietezza, la tendenza a tirare i vestiti, ecc.

- La persona può alzarsi o recarsi in bagno da sola? Se non è così, aiutatela e accompagnatela se necessario alla toilette. Rispettate però la sua volontà se desidera essere lasciata sola mentre sbriga le incombenze fisiologiche. Uscite dal locale del bagno dicendole che aspettate fuori dalla porta.
- Lasciategli tutto il tempo necessario. L'acqua del rubinetto che scorre aiuta in caso di difficoltà a urinare. Se la persona è irrequieta, un po' di musica in sottofondo o un oggetto da prendere in mano o da osservare la aiuta a rilassarsi.
- In caso di incontinenza notturna, può essere utile bere di meno un paio d'ore prima di coricarsi. Fate comunque in modo che l'interessato beva una quantità sufficiente di liquidi durante il giorno, circa 1,5 litri. Un insufficiente apporto di liquidi può provocare costipazione e favorire infezioni delle vie urinarie.

Prestare attenzione all'igiene personale

In presenza di un'incontinenza è molto importante preservare l'igiene sia dell'interessato che del suo ambiente in modo da prevenire malanni fisici e migliorare il benessere generale.

- L'incontinenza può provocare problemi alla pelle: l'umidità favorisce irritazioni, infiammazioni e micosi. Per questo motivo è importante che l'interessato, dopo un episodio di incontinenza, si lavi o venga lavato bene con acqua calda e un sapone delicato. In seguito deve essere asciugato con cura e indossare vestiti puliti. Non utilizzate polveri di talco!
- Lavate al più presto le lenzuola o gli indumenti imbrattati. Se non è possibile, metteteli in ammollo

nell'acqua fredda, risciacquateli e lasciateli asciugare fino al bucato successivo. Un disinfettante per il bucato, in vendita in drogheria, può essere utile per eliminare batteri e cattivo odore.

- Capi di abbigliamento facili da lavare e senza stiratura facilitano la pulizia.
- In drogheria o al supermercato si trovano anche speciali spray neutralizzanti dei cattivi odori per ambiente. Pavimenti in linoleum o in laminato sono più facili da pulire della moquette e preven- gono la formazione di odori sgradevoli.

Ausili che migliorano la qualità di vita

Se l'incontinenza diventa un problema duraturo e fastidioso, gli ausili specifici possono rendere più facile la vita, sia dell'interessato che della persona che lo assiste.

- Guanti monouso e fazzolettini detergenti facilitano l'igiene e aiutano a superare situazioni sgradevoli.
- Soprattutto quando di notte diventa difficile raggiungere il bagno, una comoda sedia water, un pappagallo o un vaso da notte vicini al letto possono risolvere il problema. Lo Spitex più vicino può indicarvi dove procurarvi questi ausili.
- Corredate il letto o altri mobili di materiali che assicurano che la persona e il letto rimangano asciutti. Il materasso può essere protetto da un mollettone impermeabile. Protezioni assorbenti e riutilizzabili mantengono asciutte le superfici su cui l'interessato si siede o si corica. Esistono prodotti specifici anche per piumini e cuscini.
- Alcuni ausili per l'incontinenza vengono indossati direttamente dall'interessato. In caso di lieve incontinenza spesso è sufficiente un assorbente speciale da sistemare sotto la normale biancheria intima. Nei casi da moderati a gravi possono

tornare utili pannoloni o assorbenti più grandi da indossare con mutandine a rete. La scelta di prodotti è vasta e soddisfa le più svariate esigenze: sono disponibili ausili in diverse misure, con differenti modi di applicazione e vari gradi di capacità assorbente, per il giorno o per la notte, per le donne o per gli uomini. Le farmacie all'occorrenza li forniscono anche a domicilio e offrono campioni gratuiti da provare.

- Nelle persone affette da demenza, il catetere urinario costituisce solo una soluzione estrema. In genere viene mal accettato e comporta il rischio di lesioni.

Gli ausili per l'incontinenza presentano molti vantaggi: infondono sicurezza nell'interessato e agevolano il lavoro di chi l'assiste. Tuttavia, anch'essi non sono sempre accettati senza problemi, perciò all'inizio trattate delicatamente l'argomento, per esempio suggerendo un periodo di prova.

Cosa rimborsa la cassa malati

Gli ausili per l'incontinenza non hanno prezzi modici. Se il medico diagnostica un'incontinenza moderata, grave o totale, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie ne rimborsa i costi fino a un importo massimo prestabilito a paziente e all'anno. Il rimborso concerne esclusivamente i prodotti acquistati in farmacia o in un negozio riconosciuto dalla cassa malati.

Continuate a informarvi

Più conoscete la problematica dell'incontinenza, più l'affronterete con sicurezza. Non esitate a contattare personalmente uno specialista che è la persona adatta per capire i vostri dubbi, sentimenti e timori nei confronti di questo tema delicato.

Per ulteriori informazioni potete rivolgervi:

alla medica o al medico
al personale addetto dello Spitex più vicino
alla/al farmacista
alla linea di consulenza della vostra sezione cantonale di Alzheimer Svizzera
(alz.ch > Nella tua regione)
altre pubblicazioni (alz.ch/publicazioni)

al Telefono Alzheimer: 058 058 80 00
Dal lunedì al venerdì: ore 8–12 e 13:30–17

Colophon

Editrice:
Alzheimer Svizzera
Comitato scientifico:
Dr. phil Sandra Oppikofer, economista