



Alzheimer e incontinenza urinaria, consigli pratici per aiutare una persona malata

L'**incontinenza urinaria** può essere una delle conseguenze del **morbo di Alzheimer**: chi soffre di questa malattia degenerativa, infatti, può cominciare a soffrire di questo disturbo per cause fisiche, ma anche per perdita di memoria, disorientamento e difficoltà ad esprimersi.

È una situazione che crea imbarazzo e disagio sia nel paziente che in chi lo deve assistere; tuttavia ci sono alcuni utili consigli pratici per gestire con maggiore serenità il problema dell'**incontinenza in un malato di Alzheimer**.

Uno dei primi aspetti a cui prestare attenzione è proprio quello psicologico, sia per il malato sia per chi lo assiste. Il malato, infatti, spesso si sente umiliato e angosciato da questa situazione: è quindi importante affrontare gli **episodi di incontinenza urinaria** con calma e serenità, mantenendo un atteggiamento comprensivo e cercando di rassicurare il malato. Anche per chi assiste un malato affetto da demenza che soffre di incontinenza non è semplice, soprattutto se la persona a cui prestare assistenza è un genitore o un parente. E' facile, infatti, sentirsi a disagio e aver paura di non saper affrontare questa difficile situazione. In questo caso può essere utile confrontarsi con altre persone che si trovano in una condizione simile: parlare del proprio disagio può aiutare a superare le sensazioni spiacevoli che hanno a che fare con questa delicata incombenza.

Dal punto di vista pratico, invece, è importante che al malato sia assicurata igiene in caso di **episodi di incontinenza urinaria**, aiutandolo a lavarsi, ad asciugarsi con cura e ad indossare indumenti puliti. Anche l'igiene dell'ambiente ha la sua importanza: meglio mantenere le stanze in cui abita il paziente ben ventilate, lavare subito gli indumenti sporchi di urina oppure metterli momentaneamente in contenitori ermetici e cercare di pulire al meglio le superfici che sono venute a contatto con l'urina.

Ci sono anche alcuni semplici consigli per affrontare al meglio l'**incontinenza urinaria legata al morbo di Alzheimer**: per prima cosa è sempre meglio consultarsi con un medico, che valuterà le cause degli episodi di incontinenza ed eventualmente indicherà come alleviarli. Spesso il malato di Alzheimer non si ricorda di dover urinare oppure ha difficoltà a trovare il bagno: in questi casi può aiutarlo la routine, ovvero accompagnarlo in bagno ad intervalli fissi, e rendere il bagno ben raggiungibile e facilmente riconoscibile, eventualmente utilizzando anche frecce, disegni e indicazioni.

Altri semplici consigli per rendere più semplice questo aspetto della vita di chi soffre di demenza

(ma anche di chi se ne occupa) sono:

- far indossare loro indumenti facili da slacciare e da togliere
- cercare di farli bere poco dal tardo pomeriggio in poi per evitare episodi di incontinenza notturna
- considerare l'uso di indumenti intimi assorbenti specifici per le perdite urinarie e di traverse per proteggere letti, sedie e poltrone.