



Assistere una persona incontinente, consigli pratici

Assistere un persona incontinente può non essere facile, soprattutto se si tratta di una persona cara: in molti casi, infatti, bisogna superare il disagio e l'imbarazzo che questa situazione può provocare, sia in chi presta assistenza sia in chi ne ha bisogno.

La prima cosa da fare è cercare di avere un atteggiamento sereno e pratico, rassicurando il malato e mettendo in pratica alcuni utili consigli pratici che possono aiutare a gestire al meglio questa delicata situazione.

Un'altra cosa da fare nell'**assistere una persona incontinente** è quella di curare l'igiene della persona. Adottare indumenti intimi assorbenti, anche solo per uscire di casa o durante la notte, nei casi più seri è quasi indispensabile, ma è un rimedio che va proposto con tatto all'interessato: ce ne sono di diversi tipi e con diversi gradi di assorbenza ed è importante sceglierne uno adeguato e comodo per chi lo deve portare. Questi pannolini vanno cambiati spesso per non lasciare l'indumento umido di urina a contatto con la pelle, cosa che potrebbe facilitare l'insorgere di dermatiti da contatto e piaghe cutanee.

Dopo ogni episodio di incontinenza bisogna controllare che il malato si lavi bene oppure aiutarlo se non è in grado di farlo in maniera autonoma, usando detergenti non troppo aggressivi e asciugando delicatamente la parte, tamponando e non sfregando.

Occorre inoltre lavare gli indumenti sporchi di urina: se non è possibile farlo subito si può riporli momentaneamente in un contenitore ermetico che eviti il diffondersi di cattivi odori.

Per **assistere al meglio una persona incontinente** può essere anche utile stabilire una routine, accompagnando in bagno il malato ad intervalli regolari per svuotare la vescica; limitare l'assunzione di liquidi durante le ore serali, inoltre, può aiutare a ridurre il verificarsi di episodi di **incontinenza notturna**.

E' importante che il bagno sia comodo, ben riscaldato e adatto per le esigenze di chi lo utilizza, quindi ad esempio attrezzato con maniglioni per appoggiarsi o con una seduta più accessibile. Anche gli indumenti giocano un ruolo importante nel facilitare il compito di chi assiste una persona incontinente: meglio puntare su abiti che si possano slacciare facilmente e rapidamente in caso di urgenza.

Alcuni malati affetti da demenza o da Alzheimer, infine, hanno problemi a trovare il bagno in

tempo, anche in casa propria: si può provare ad utilizzare dei segnali o dei cartelli con scritte o disegni, a seconda di quello che risulta essere più utile nel caso specifico, per aiutarli a trovare la toilette.

Nonostante tutti questi accorgimenti può comunque capitare qualche **episodio di incontinenza**, quindi è possibile proteggere letti, sedie e poltrone con fodere adatte; in particolar modo esistono delle protezioni impermeabili per i materassi oppure dei coprimaterasso assorbenti, sia riutilizzabili che usa e getta.