



## **Gestire una persona incontinente, come ridurre lo stress**

**Gestire una persona incontinente** è un compito che spesso causa imbarazzo e stress, ma affrontando il problema con calma e serenità è possibile rendere tutto più semplice, sia per il malato sia per chi lo assiste.

Per chi soffre di incontinenza, infatti, le perdite di urina possono essere causa di umiliazione e disagio, ma anche per chi gli presta assistenza la situazione può comportare difficoltà. Vediamo alcuni consigli per gestire al meglio questa situazione.

**Ridurre lo stress di chi soffre di incontinenza** può non essere facile: chi lo assiste dovrà essere particolarmente sensibile e attento a mostrare un atteggiamento comprensivo e rassicurante, cercando di capire come si possa sentire a disagio il paziente. Un atteggiamento di disapprovazione, oltre a far vergognare ulteriormente chi soffre di incontinenza, può rivelarsi controproducente, soprattutto nel caso di malati che cominciano a manifestare anche qualche sintomo di demenza: il senso di colpa può spingere queste persone a nascondere le prove degli episodi di incontinenza, come vestiti e lenzuola bagnate di urina, rendendo complicato il compito di chi li deve assistere. Bisogna tenere in considerazione il fatto che gli episodi di incontinenza sono del tutto involontari e frutto di una patologia: ricordarsi questo può aiutare ad essere comprensivi e tolleranti con i malati.

Anche **chi assiste un malato di incontinenza** può essere sottoposto ad un forte stress emotivo, soprattutto se il malato è un genitore o un parente. E' normale sentirsi a disagio e non all'altezza di questa incombenza: in questo caso per alleviare lo stress che questa situazione comporta e affrontare con maggiore serenità questo delicato compito può essere utile frequentare un gruppo di persone che si trovano a vivere una situazione simile, per confrontare le proprie esperienze e rendersi conto di non essere soli. Anche soltanto parlare con qualcuno delle proprie difficoltà può essere un sollievo, oltre che un aiuto concreto per risolvere alcuni problemi.

Bisognerebbe poi non pensare di dover essere perfetti: certo, si deve assicurare igiene alla persona che soffre di incontinenza, lavare gli indumenti e le coperte o le lenzuola bagnate di urina il prima possibile e cercare di evitare il verificarsi di **episodi di incontinenza** seguendo ad esempio una routine, ma non bisogna farsi un cruccio se nei locali aleggia un leggero odore di urina o se alcune cose, come tappeti o sedie e poltrone, rimangono macchiati. L'importante è avere la consapevolezza di aver fatto il proprio meglio.