



Incontinentie

Incontinentie betekent dat iemand zijn urine of ontlasting niet op kan houden. Naast lichamelijke oorzaken leidt dementie ook tot specifieke problemen. Iemand met dementie vergeet naar het toilet te gaan, weet niet waar het toilet is, of denkt dat de plantenbak een toilet is. Incontinentie kan vernederend zijn, en iemand van streek maken. Voor de verzorger is het zwaar. Er zijn echter manieren om de situatie voor alle betrokkenen te verbeteren.

In de Informatievenserie *Omgaan met dementie* zijn ook verschenen:

- Activiteiten voor dementerenden
- Agressief gedrag
- Autorijden en dementie
- Doorliggen
- Dwaalgedrag
- In gesprek met een dementerende
- Intimiteit en seksualiteit
- Na de diagnose
- Veilig koken
- Veiligheid in huis
- Verdriet om dementie
- Wassen en baden

Andere Informatievenseries:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Alzheimer Nederland
Postbus 183
3980 CD Bunnik
T 030 - 659 69 00
F 030 - 659 69 01
www.alzheimer-nederland.nl
info@alzheimer-nederland.nl

Eerste stap

Incontinentie kan doorlopend of slechts af en toe voorkomen. Niet zelden heeft incontinentie een lichamelijke oorzaak die verholpen kan worden. Neem daarom eerst contact op met de huisarts.

Lichamelijke oorzaken

Incontinentie kan worden veroorzaakt door:

- ▶ Een blaasontsteking of urineweg-infectie. Deze kunnen met medicijnen worden behandeld.
- ▶ Problemen met de prostaatkluis (bij mannen). Soms is een operatie noodzakelijk.
- ▶ Bijwerkingen van medicijnen. De huisarts kan andere medicijnen voorschrijven of de dosis veranderen.
- ▶ Verstopping van het darmstelsel. Vezelrijk voedsel eten, veel drinken en in beweging blijven, kunnen helpen.

Als er geen 'makkelijke' oplossing voorhanden is, kan de huisarts doorverwijzen naar een uroloog voor onderzoek of de thuiszorg voor advies en hulp.

Tips

- ▶ Herinner de persoon met dementie eraan naar het toilet te gaan, of breng hem op vaste tijden naar de wc.
- ▶ Let op signalen van de patiënt die kunnen betekenen dat hij naar de wc moet, zoals zenuwachtig bewegen, opstaan en weer gaan zitten of aan kleren trekken.
- ▶ Zorg dat de wc makkelijk te vinden en te gebruiken is (een plaatje op de deur kan helpen of zet de deur open).
- ▶ Zorg dat de persoon met dementie kleren draagt die je snel los kunt maken of uittrekken. Een rits of klittenband is makkelijker dan knopen.
- ▶ Voorkom dat de patiënt veel drinkt in de twee tot drie uur voor hij naar bed gaat. Zorg er wel voor dat hij in de loop van de dag voldoende drinkt.
- ▶ Zorg dat er geen meubilair in de weg staat en dat deuren gemakkelijk open en dichtgaan.

Hulpmiddelen

Zelfs als de persoon met dementie regelmatig naar de wc gaat, kan

incontinentie blijven voorkomen. Er zijn echter vele manieren om de gevolgen te verzachten en kleren en beddengoed te beschermen.

Sommige producten zijn beschikbaar via de thuiszorg, andere kunt u bij de apotheek aanschaffen. De thuiszorg kan u hierover adviseren.

Het basispakket van de zorgverzekering vergoedt incontinentiemateriaal. In principe vindt de verstrekking plaats op voorschrift van uw huisarts of specialist. Daarnaast zijn de volgende adviezen te geven:

- ▶ De matras kunt u beschermen met een waterdichte hoes. Zorg er wel voor dat deze niet in contact komt met de huid van de patiënt. Ook voor kussens en dekbedden zijn beschermende hoezen te krijgen.
- ▶ Absorberende, wasbare lakens en kussenslopen kunnen ervoor zorgen dat de dementerende droog kan zitten of liggen.
- ▶ Knip een halve maan uit de voorkant van hemden, dan blijven die droog bij incontinentie.
- ▶ Er zijn incontinentieluiers beschikbaar die, indien nodig, dag en nacht gedragen kunnen worden. Zij voorkomen dat de huid van de patiënt nat wordt. Let erop dat ze voldoende absorberend zijn, niet schuren en op tijd vervangen worden.

Hygiëne

Incontinentie kan leiden tot een geïrriteerde huid. Hierdoor kan de persoon met dementie zich erg ongemakkelijk voelen. Ook bestaat het gevaar van doorliggen. Als hij nat of

bevuild is, help hem dan zichzelf te wassen. Gebruik milde zeep en warm water en zorg dat hij goed is afgedroogd, voordat hij schone kleren aantrekt. Nat of vuil beddengoed kunt u het beste meteen wassen.

Verward gedrag

Als iemand met dementie merkt dat hij incontinent is kan hij op verschillende manieren reageren. Sommige mensen vinden het vernederend; anderen lijken het te accepteren. Sommigen proberen het 'bewijs' te verbergen. Zij verstoppen hun natte of vuile kleding, of verpakken ontlasting in een doek en gooien het weg. Misschien urineert de patiënt in een prullenbak, omdat hij die voor een toilet aanziet. Hij is verward over zijn omgeving. U vindt dit soort situaties waarschijnlijk niet gemakkelijk. Toch is het zaak kalm te blijven. Niemand is erbij gebaat als u kwaad wordt. U kunt de dementerende zijn gedrag niet aanrekenen; hij heeft juist uw steun en bevestiging nodig.

Gevoelens

Persoonlijke hygiëne is voor ons allemaal een gevoelig onderwerp. Veel mensen vinden het moeilijk te accepteren dat zij hulp nodig hebben van iemand anders, zelfs al staat die persoon dicht bij hen. Daarom kan dit onderwerp veel problemen opleveren. Probeer u zich over eventuele gevoelens van schaamte of afkeer heen te zetten. Ga tactvol en inlevend te werk als u iemand bij zo iets intiems helpt.