

Demenza e incontinenza

La malattia di Alzheimer e altri disturbi neurocognitivi hanno diverse ripercussioni sulle funzionalità fisiche e psichiche dei malati. Nel corso delle varie forme di demenza possono sopraggiungere anche problemi di incontinenza che mettono spesso a dura prova sia i malati sia coloro che li assistono. Esistono tuttavia molti accorgimenti e ausili che ne rendono più facile la gestione.

/ Aspetti teorici

Incontinenza significa la perdita involontaria e incontrollata di urina e feci. Può avere diverse cause e non è necessariamente correlata alla demenza. Tra queste si annoverano le infiammazioni della vescica, i problemi psichici, gli incidenti, le operazioni, le modificazioni ormonali, ma anche gli effetti collaterali di alcuni farmaci. Nella fase iniziale di una forma di demenza l'incontinenza può essere la conseguenza della perdita di memoria: i malati dimenticano di andare alla toilette, non riescono ad arrivarci in tempo o non la trovano. D'altronde non riescono neppure a vestirsi e a spogliarsi bene. Con l'avanzare della malattia compaiono difficoltà a controllare la vescica e lo sfintere. Nello stadio avanzato, all'incontinenza urinaria si aggiunge spesso quella fecale. Se insorge una forma di incontinenza è importante rivolgersi a un medico, che potrà accertarne le cause e avviare il trattamento corretto.

/ Accompagnamento e sostegno

Un tema sgradevole

Per chi ne è affetto, l'incontinenza è fastidiosa, imbarazzante e pregiudica significativamente la qualità di vita. Interessa parti del corpo e funzionalità che coinvolgono la sfera più intima. La persona malata si vergogna, quindi è importante agire con delicatezza e

mostrare comprensione per il disagio, lo sconforto, la rabbia e il rifiuto. Ma l'incontinenza può essere gravosa anche per la persona che assiste il malato, causando blocchi psicologici, imbarazzo e repulsione. La situazione inconsueta può essere stressante anche sulla vita di coppia. Si consiglia quindi di non esitare e chiedere la consulenza di uno specialista.

I familiari curanti possono contribuire a rendere la situazione meno gravosa per tutte le persone coinvolte. È utile in questo senso annotarsi il momento e le circostanze in cui si verifica il problema perché in questo modo si possono trovare indizi sulle cause dell'incontinenza e sui momenti più propizi per andare in bagno. Instaurare una routine può consentire ai malati di demenza di tenere meglio sotto controllo l'incontinenza. Un promemoria automatico, per esempio tramite smartphone, può servire per esortare la persona malata a recarsi alla toilette o per controllare se il pannolone dev'essere cambiato. Anche il tentativo di andare alla toilette qualche minuto dopo i pasti può risultare vantaggioso. Alcune persone traggono giovamento dall'andare in bagno dopo colazione.

L'incontinenza può indurre un senso di repulsione, anche se a esserne colpito è qualcuno a cui vogliamo bene. Nel contatto con le escrezioni corporee e nell'igiene intima i guanti monouso creano una certa distanza. Sono

igienici e contribuiscono ad attenuare la sensazione di ribrezzo. Anche gli odori e le sensazioni emotive che scatenano possono mettere a dura prova. In questo caso può essere utile neutralizzare gli odori sgradevoli (per es. con oli aromatici o deodoranti professionali).

/ Comunicazione

Se il vostro familiare malato ha una perdita incontrollata di urina, mantenete la calma, non colpevolizzate-lo. Ricordatevi che è la conseguenza di una malattia e che non ne è responsabile.

Cercate di fargli capire che lo aiutate volentieri e gli offrite il vostro sostegno. Anche un malato di demenza può sentirsi smarrito di fronte all'incontinenza e vergognarsi di questa perdita di controllo.

Siate comprensivi e procedete con delicatezza se vi accorgete che la persona malata di demenza si vergogna e rifiuta il vostro aiuto.

Affrontate apertamente anche il vostro senso di imbarazzo, per esempio dicendo: «Per me è strano lavarti». Parlate di cose quotidiane durante l'igiene intima o il cambio del pannolone. In questo modo si alleviano le tensioni e il malato viene distratto. Umorismo e tranquillità aiutano ad affrontare le situazioni spiacevoli.

/ Autonomia

Una persona affetta da demenza è raramente incontinente nella fase iniziale della malattia. Riesce ancora a percepire bene quando deve andare in bagno, ma spesso non arriva in tempo. Chi l'assiste può agevolare l'uso autonomo della toilette.

Favorire l'autonomia nell'andare in bagno

Perché una persona malata possa recarsi da sola in bagno a lungo, il percorso per arrivarci deve essere il più facile possibile.

› **Riesce a trovare il bagno? Riconosce 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 attira l'attenzione sul water.

› **Il bagno è troppo lontano? Ci sono ostacoli lungo il cammino?** Rimuovete tutti gli impedimenti sul per-

corso, per esempio porte difficili da aprire o mobili voluminosi. Quando il bagno non è occupato, tenete la porta aperta affinché si veda che è libero. Con speciali dispositivi, tra cui rilevatori di movimento o sensori luminosi, potete illuminare il percorso per raggiungere la toilette in modo che il malato lo trovi facilmente.

› **Il WC è abbastanza comodo?** Le maniglie poste ai due lati o un sedile rialzato favoriscono l'autonomia. 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 non attillati, con chiusure semplici: pantaloni o 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. Qui di seguito qualche consiglio per aiutarla.

› **Se si dimentica di andare in bagno:** osservatela durante il giorno e aiutatala a ricordarsene suggerendole 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.

› **Non riesce più a comunicare che ha bisogno della toilette:** prestate attenzione ad alcuni segnali che possono rivelare la necessità di andare in bagno, per esempio un comportamento insolito, agitazione o irrequietezza, il viso arrossato o la tendenza a tirare i vestiti.

› **Non riesce ad alzarsi o ad andare in bagno da sola:** aiutatala e accompagnatela. Rispettate però la sua volontà se desidera essere lasciata sola mentre sbriga le incombenze fisiologiche. Uscite dal bagno dicendole che aspettate fuori dalla porta. Accertatevi che non si possa chiudere dentro. Quando non riuscite più a cavarvela, chiedete aiuto e supporto a personale curante che presta assistenza a domicilio, spesso meglio accettato rispetto ai familiari.

In caso di incontinenza notturna è utile ridurre l'assunzione di liquidi qualche ora prima di andare a letto, ma prestate attenzione che la persona malata abbia duran-

te il giorno un apporto sufficiente di liquidi, all'incirca 1,5 litri, altrimenti corre il rischio di soffrire di costipazione e di infiammazioni delle vie urinarie.

Molti anziani si alzano di notte per andare in bagno. Chi è affetto da demenza può essere disorientato quando si sveglia e non riuscire più a trovare il bagno. In questi casi potrebbe rivelarsi utile installare rilevatori di movimento per la luce o luci notturne in camera da letto, nei corridoi e in bagno, programmando il timer in modo da non rimanere improvvisamente al buio.

Lasciare tempo a sufficienza. In caso di difficoltà a urinare è d'aiuto far scorrere l'acqua del rubinetto o bere un bicchiere d'acqua. Se il malato è irrequieto, un po' di musica in sottofondo o un oggetto da tenere in mano o da osservare l'aiuta a rilassarsi.

Prestare attenzione all'igiene personale

L'igiene della persona che soffre di incontinenza è molto importante. Una buona igiene personale può prevenire malanni fisici e migliorare il benessere di tutti.

L'incontinenza può provocare problemi alla pelle: l'umidità favorisce irritazioni, infiammazioni o addirittura micosi. Per questo motivo è importante che, dopo un episodio di incontinenza, l'interessato si lavi o venga lavato bene con acqua calda e un sapone delicato. Quando si fa la doccia potete aiutarlo affinché provveda da solo a occuparsi della propria igiene intima, dopo di che è importante asciugarsi con cura e indossare indumenti puliti. Soprattutto in caso di incontinenza fecale o in presenza di arrossamenti nelle zone intime o nelle pieghe cutanee è consigliabile utilizzare un prodotto dermoprotettivo.

La pulizia è un aspetto importante dell'igiene intima, quindi cambiate regolarmente i pannoloni, la biancheria personale e quella da letto.

Ausili che migliorano la qualità di vita

Se l'incontinenza diventa un problema duraturo e grave, gli ausili specifici possono rendere più facile la vita, sia della persona colpita che di coloro che l'assistono.

› Guanti monouso e salviette detergenti facilitano l'igiene e aiutano a superare sensazioni sgradevoli.

› Se 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. La sede spitex più vicina o un negozio specializzato (farmacia, drogheria) può indicarvi dove procurarvi questi ausili.

› Equipaggiate il letto o altri mobili in modo da evitare che l'umidità penetri in profondità. Il materasso può essere protetto da un mollettone impermeabile. Protezioni assorbenti e riutilizzabili mantengono asciutte le superfici su cui sedersi e coricarsi. Esistono prodotti specifici anche per piumini e cuscini.

› Molti ausili per l'incontinenza possono essere indossati direttamente. In caso di lieve incontinenza spesso è sufficiente un assorbente speciale da fissare negli slip. Nei casi da moderati a gravi possono essere utilizzate anche mutandine assorbenti o mutandine a rete con pannoloni. La scelta di prodotti è vasta e soddisfa le più svariate esigenze: sono disponibili ausili in diverse misure, con vari gradi di capacità assorbente, per il giorno o la notte, per donne o uomini. All'occorrenza le farmacie le consegnano anche a casa. Chiedete che vi diano campioni gratuiti da provare. Le dimensioni e la capacità di assorbimento più indicate possono essere fondamentali per dare buoni risultati. Fatevi consigliare in farmacia o in un centro di consulenza per incontinenza.

› Gli ausili per l'incontinenza presentano numerosi vantaggi: infondono sicurezza nel paziente e agevolano il lavoro di chi l'assiste. Tuttavia, non sempre sono accettati senza problemi, perciò adottate un approccio delicato quando li proponete, per esempio suggerendo un periodo di prova.

› Negli uomini, un profilattico aperto (urocondom) convoglia l'urina in un tubo di raccordo e da lì in una sacca di raccolta. Può essere portato come sacca da gamba sotto i pantaloni o anche a letto per la notte. L'urocondom è particolarmente indicato in caso di perdite di urina da moderate a gravi. Le dimensioni giuste e una certa pratica nella gestione ne assicurano l'efficacia e l'accettazione. All'occorrenza, rivolgetevi a un servizio di consulenza di stomia e continenza.

› Il catetere urinario costituisce invece solo una soluzione estrema nelle persone affette da demenza. In genere viene mal accettato e comporta il rischio di lesioni e infezioni.

/ Aspetti finanziari

Se il medico formula la diagnosi di incontinenza moderata, grave o totale, la cassa malati ne rimborsa i costi fino a un massimale annuo per paziente. La ricetta è valida un anno. Sono rimborsati i prodotti riconosciuti dalla cassa malati acquistati in un negozio di articoli sanitari, in farmacia o nella grande distribuzione. In quest'ultimo caso devono essere inviati alla cassa malati gli scontrini.

/ Conclusioni

Con ausili adeguati, un modo appropriato di affrontare l'incontinenza e l'accertamento da parte del medico delle possibili cause organiche, i familiari curanti possono riuscire a gestire bene il problema. Non esitate a chiedere un colloquio con un consulente di Alzheimer Svizzera in caso di dubbi, timori o altro. Potete rivolgervi anche all'Associazione svizzera delle/degli stomaterapiste/ti.

Buono a sapersi: «demenza» ha spesso un'accezione negativa nel linguaggio colloquiale e viene erroneamente collegata alla pazzia. Il termine è tuttavia utilizzato dall'OMS nel suo sistema di classificazione delle malattie a scopo diagnostico e raggruppa diverse malattie cerebrali che si manifestano con sintomi simili (tra cui perdita della memoria e dell'orientamento). La malattia di Alzheimer è la forma di demenza più comune. Altre forme sono, per esempio, la demenza vascolare, la demenza frontotemporale e la demenza a corpi di Lewy. Come sinonimo di demenza viene utilizzata anche l'espressione «disturbi neurocognitivi».

Consulenza tecnica

Dr. phil., betr. oec. Sandra Oppikofer, Centro di gerontologia, Università di Zurigo

Gaby Niederer, stomaterapista specialista in problematiche di incontinenza e urologiche, Ospedale Limmattal

Questo foglio informativo è disponibile anche in tedesco e francese.

La vostra donazione per una migliore qualità di vita anche in caso di demenza.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Svizzera • Gurtengasse 3 • 3011 Berna
Segreteria: 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



Bisogno di ascolto e di consigli?

Per una consulenza personale ad hoc potete contattarci al numero **058 058 80 00** da lunedì a venerdì dalle **8 alle 12** e dalle **13.30 alle 17** oppure all'indirizzo info@alz.ch.

Le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera rimangono a disposizione anche nella vostra regione. Informatevi su alz.ch.

Colofone

Edizione e redazione:
© Alzheimer Svizzera 2022