



## L'essentiel sur

## La gestion de la continence

### La continence :

C'est la capacité à retenir ses urines et ses selles entre 2 moments où l'on va aux toilettes. Elle est assurée par la contraction des muscles de la vessie, du rectum et de l'anus. Lorsqu'il y a un dysfonctionnement de ces muscles, on parle d'incontinence urinaire ou fécale. Qui est une perte accidentelle ou incontrôlée, occasionnelle ou régulière d'urine ou de matières fécales se produisant de jour et/ou de nuit.

### Les types

#### Incontinence urinaire :

- **Incontinence d'effort** : lors d'un effort
- **Incontinence par impériosité** : besoin soudain d'aller aux WC
- **Incontinence mixte** : incontinence d'effort et impériosité
- **Incontinence par regorgement** : la vessie ne se vide pas entièrement
- **Incontinence fonctionnelle** : problèmes physiques ou mentaux

#### Incontinence fécale

### Les causes

- L'affaiblissement des muscles pelviens
- Les pathologies
- Les effets secondaires des traitements
- Les changements hormonaux
- Certaines interventions chirurgicales
- La sénilité



# L'accompagnement de la personne



- ⇒ Faire des contrôles médicaux régulièrement
- ⇒ Il existe des interventions chirurgicales dans certains cas
- ⇒ Maintenir une activité physique : pour continuer à faire travailler les muscles
- ⇒ Avoir une bonne hydratation : 1,5L d'eau par jour
- ⇒ Avoir une bonne alimentation équilibrée
- ⇒ Adapter l'environnement : désencombrer, barres d'appui, la lumière, aider au transfert
- ⇒ Les protections : différents types existent
- ⇒ Modifier les habitudes de vie : proposer les toilettes régulièrement, avant chaque sortie ou activité
- ⇒ Observer le comportement de la personne : une personne qui cherche les WC, qui ne sait plus le demander
- ⇒ Surveiller les selles et les urines : pour éviter une constipation, une diarrhée, une rétention d'urine
- ⇒ Il existe des vêtements spécialisés pour les personnes qui retirent leur protection
- ⇒ L'estime de soi : rassurer au maximum la personne
- ⇒ Retentissement sur la vie sociale : trouver des solutions pour que les personnes continuent à avoir des interactions sociales

