PBO 930022142 NPO 049-191

Inkontinensie

Inkontinensie (die verlies aan beheer oor uitskeidingsfunksies) kan vir die persoon met demensie ontstellend en vernederend wees en ook stresvol vir die versorger. Daar is egter baie maniere waarop die situasie vir al die betrokkenes beter gemaak kan word. Hier is 'n paar voorstelle.

Inkontinensie is nie 'n onvermydelike simptoom van demensie nie.

Daar is baie verskillende redes waarom 'n persoon met demensie inkontinent kan raak. Dit is belangrik dat 'n mens so gou moontlik raad vra en verseker dat die persoon met demensie en die versorger die geskikte hulp en ondersteuning kry.

Inkontinensie kom voor wanneer iemand beheer oor sy blaas (urine-inkontinensie) of dermfunksie (fekale inkontinensie) verloor.

Mense kan ook probleme ontwikkel omdat hulle vergeet om toilet toe te gaan, ander goed soos 'n snippermandjie vir die toilet aansien, nie weet waar die toilet is nie of nie meer die drang om te urineer herken nie.

Dit kan altyd, die meeste van die tyd of net by geleentheid gebeur. Urine-inkontinensie kom baie algemener voor as fekale inkontinensie. Beide sou aan behandelbare fisieke toestande toegeskryf kon word; die eerste stap is dus om die algemene praktisyn, kliniek of gemeenskapgesondheidsentrum te raadpleeg.

Behandelbare toestande

- Van die toestande wat urine-inkontinensie kan veroorsaak, is:
- 'n Urienweginfeksie. Dit reageer gewoonlik op behandeling met medikasie.
- Prostraatkliertoestande by mans. 'n Operasie mag nodig wees.
- Die newe-effek van medikasie. Die algemene praktisyn kan dalk die medikasie of die dosering verander.
- Erge hardlywigheid kan druk op die blaas plaas en kan ook tot fekale inkontinensie lei. Dit sal help as die persoon kossoorte eet wat ryk is aan stysel, baie vloeistowwe drink en fisiek aktief bly.

Nog moontlike oorsake waarvan 'n mens bewus moet wees:

Mediese toestande/toestande wat ongeskiktheid veroorsaak

- Beroerte, diabetes, Parkinson se siekte

Fisieke ongeskiktheid

- Dit kan voorkom dat die persoon betyds by die toilet kom.

Medikasie

- Diuretika (waterpille)
- Slaappille en angswerende middels sou die blaasspier kon laat ontspan.

Drinkgoed

- Te veel tee of koffie kan as diuretikum dien.

Moenie vloeistowwe weerhou nie. Ontwatering kan tot urienweginfeksies en ander komplikasies lei.

Ander bronne van hulp

Waar geen onmiddelike behandeling bestaan nie, kan die algemene praktisyn dalk raadgee. Die persoon met demensie kan na 'n gemeenskapsverpleegkundige verwys word.

Dit help as 'n mens kalm en saaklik bly wanneer jy inkontinensie moet hanteer. Onthou altyd dat dit nie die persoon met demensie se fout is nie.

Nuttige strategieë

Dit sou kon insluit:

- Herinner die persoon daaraan om toilet toe te gaan of neem hom gereeld toilet toe. Fekale inkontinensie kan soms hanteer word deur die persoon op 'n vasgestelde tyd toilet toe te neem, as hy vaste gewoontes het.
- Neem ekstra klere op uitstappies saam vir ingeval glipse voorkom.
- Wees bewus daarvan dat tekens soos 'n gevroetel, opstaan en gaan sit of 'n getrek aan klere aanduidings kan wees dat die persoon toilet toe wil gaan. Wees op die uitkyk vir die tekens en die roetine en beplan daar rondom.
- Maak seker dat 'n mens die toilet maklik kan kry en dat dit maklik is om te gebruik. 'n Arbeidsterapeut sou 'n mens van raad oor hulpmiddels soos handrelings kon bedien.
- Maak seker dat die persoon klere het wat maklik losgemaak en verwyder kan word. Velcro-hegstukke eerder as ritssluiters of knope kan makliker wees om te gebruik as dit vir die persoon aanvaarbaar is.
- Laat genoeg tyd in die toilet toe.
- As die persoon snags inkontinent is, vermy drinkgoed twee tot drie uur voor die persoon bed toe gaan. Maak egter seker dat die persoon gedurende die dag baie vloeistowwe inneem.
- Maak seker dat daar nie hindernisse soos meubels op ongemaklike plekke en los matte of deure wat moeilik oopmaak in die persoon se pad is nie.
- Maak seker dat die persoon weet waar die toilet is. 'n Teken op die deur sou kon help – prentjies is dikwels beter as woorde, of herinner die persoon.
- As dit vir die persoon moeilik begin raak om by die toilet te kom of as dit te ver weg is, kan 'n nagstoel (kommode) nuttig wees.

Hulpmiddels vir inkontinensie

- As om die persoon aan te moedig om gereeld toilet toe te gaan nie genoegsaam is om inkontinensie te voorkom nie, is daar baie ander dinge wat 'n mens kan doen om die persoon gemakliker te maak en items soos klere en beddegoed te beskerm. 'n Mens kan inkontinensie produkte by 'n apteek koop.

- Jy kan die matras met 'n waterdigte oortreksel beskerm, maar maak seker dat dit nie met die persoon se vel in aanraking kom nie aangesien dit seerheid sal veroorsaak.
-

- Spesiale beskermende oortreksels is vir duvets en kussings beskikbaar.

- Absorberende, herbruikbare onderlakens vir beddens en stoelbeddens maak dit vir die persoon moontlik

om op ’n droë oppervlak te lê of te sit.

- Spesiale doekies en broeke vir mans en vrouens, wat die area teen die persoon se vel droog hou, is beskikbaar en kan bedags én snags of net snags gedra word. Dit is belangrik om seker te maak dat hy absorberend genoeg is, dat hy nie skaaf nie en dat hy gereeld genoeg omgeruil word.

Higiëne

Inkontinensie kan tot vel irritasie lei en kan die persoon oor die algemeen ongemaklik laat voel. As hulle nat of vuil is, help hulle om hulleself met ’n sagte seep en warm water te was en maak hulle deeglik droog voordat hulle droë doekies en klere aantrek. Gebruikte doekies behoort in ’n geskikte houer geplaas te word en vuil klere en beddegoed behoort onmiddellik gewas te word of in ’n lugdigte houer geweek te word tot dit gewas word.

Verwarde gedrag

Mense met demensie reageer verskillend op inkontinensie. Vir sommige mense is dit baie ontstellend en vernederend; andere aanvaar dit skynbaar. Sommige mense probeer die bewyse wegsteek. Hulle kan nat of vuil klere uittrek en dit weggooi of hulle kan in ’n ontoepaslike plek soos ’n snippermandjie urineer omdat hulle dit vir ’n toilet aangesien het. Hulle kan verward raak in hulle omgewing. Hoewel die situasie waarskynlik vir jou ontstellend sal wees, gaan dit nie een van julle êrens bring as jy kwaad word nie.

Die persoon kan nie sy gedrag verhelp nie. Hy het nodig dat jy hom gerusstel en ondersteun.

Gevoelens

Persoonlike higiëne is vir ons almal baie privaat. Dit is vir baie mense moeilik om te aanvaar dat hy iemand anders nodig het om hom te help, selfs iemand baie naby aan hom; dit is waarom hierdie onderwerp so stresvol kan wees.

Probeer om enige verleentheid of afkeer wat jy mag ervaar, te oorkom. Jy moet taktvol en sensitief wees wanneer jy iemand op so ’n intieme manier help. As jy agterkom dat dit moeilik is om jou gevoelens te hanteer, bespreek dit by ’n ondersteuningsgroep. Dit is belangrik dat jy nie sal toelaat dat die hantering van inkontinensie in die pad van julle verhouding kom nie.

Moenie die persoon in die verleentheid stel nie. Sê verkieslik, “Daar het iets op jou omgeval. Kom ons trek vir jou ’n ander broek aan” in plaas van “Jy het jou natgemaak!”

Leer vir die persoon “trefwoorde” of frases; die persoon sou byvoorbeeld kon sê “Ek weet nie wat om te doen nie” as hy eintlik die toilet wil gebruik.

Aantekeninge:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Kontak:

Tel: (021) 421 0077/78
Email: info@dementiasa.org
Or support@dementiasa.org

3rd Floor,
State House,
3 Rose Street,
Cape Town

P.O. Box 16421
Vlaeberg
8018

DEMENTIASA
managing alzheimer's and dementia care

www.dementiasa.org