

The TENA logo is located in the top right corner. It consists of the word "TENA" in a bold, blue, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. The text is enclosed within a white, eye-shaped graphic element that is bordered by blue and green curved lines.

TENA®

Conoscere e gestire l'incontinenza.

The background of the entire page is a photograph of two women. On the left, a younger woman with dark hair, wearing a light pink sweater, is leaning in and kissing an older woman on the cheek. The older woman, on the right, has short white hair and is looking towards the camera with a gentle expression. She is wearing a light-colored, strapless garment. The image is framed by blue and green curved borders at the top and bottom.

Guida informativa

www.tena.it

Parlare di incontinenza

Con chiarezza e semplicità.

Questa pubblicazione è rivolta a tutti coloro che affrontano la condizione dell'incontinenza direttamente o che assistono persone che ne sono interessate.

Ha lo scopo di fornire indicazioni di base sulle cause, le indagini diagnostiche e i trattamenti, ma vuole innanzitutto dedicare a queste persone **un momento di riflessione** su una situazione che non deve più essere vissuta nel silenzio e nella vergogna come una patologia altamente invalidante.

I sentimenti che riguardano l'essere incontinenti infatti sono così profondi che molte persone si vergognano moltissimo del loro problema. **Questo può far sì che non se la sentano di chiedere aiuto, concentrando i loro sforzi nel cercare di nascondere la propria incontinenza agli altri, piuttosto che nel tentare di trovare delle soluzioni.**

Disperazione, impotenza, rassegnazione e depressione sono sentimenti comuni per coloro la cui incontinenza non è trattabile o che credono che non lo sia.

Da questi sentimenti deriva una qualità della vita penalizzata dalla tendenza ad isolarsi e a rinunciare ai contatti sociali: una condizione che deve necessariamente cambiare.

Questo opuscolo è stato ideato proprio per trattare il tema dell'incontinenza con chiarezza e semplicità, proponendo suggerimenti e consigli utili per affrontare questa situazione direttamente o aiutare chi ne soffre.

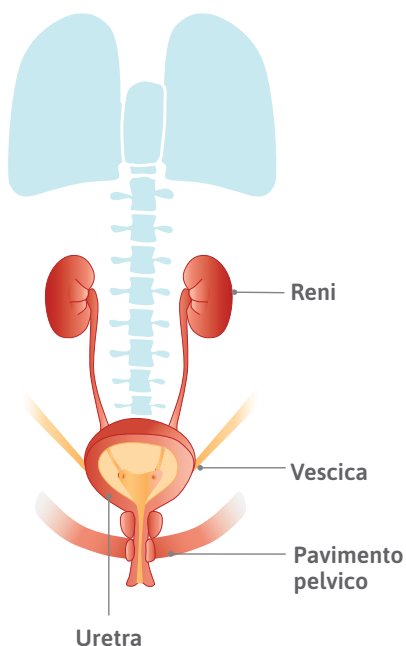
L'incontinenza è la condizione in cui l'involontaria perdita di urina diventa un problema sociale e/o igienico.



È molto difficile comprendere l'effettiva diffusione del problema perché molte persone non chiedono alcun aiuto ma tentano **soluzioni "fai da te"**.

Questi numeri potrebbero essere sottostimati, poiché l'incontinenza riguarda tantissime persone al mondo, ed è sbagliato sentirsi soli con il proprio problema.

Esiste sempre **una causa alla base dell'insorgere dell'incontinenza**, non bisogna pensare che sia solo parte naturale dell'invecchiamento; per questo nella maggioranza dei casi è anche possibile **trovare un trattamento** che riduca, rallenti o guarisca questa sintomatologia.



Le tipologie di incontinenza

Non tutti i tipi di incontinenza sono uguali, ma se ne distinguono diverse categorie a seconda dei meccanismi e delle cause.

Incontinenza da sforzo o stress incontinence

È generalmente causata da **aumento della pressione intra-addominale** cioè quella pressione che agisce sulla vescica e ne provoca un parziale svuotamento. Alcuni esempi possono meglio chiarire di cosa stiamo parlando: sollevare pesi, alzarsi, tossire, starnutire, ridere, fare le scale. In tutti questi casi il muscolo che chiude la vescica e gli sfinteri sono per qualche causa indeboliti e non sono in grado di contenere l'aumento di pressione. Di conseguenza, l'urina fuoriesce senza che si avverta la sensazione della necessità di urinare. **Anche se la quantità di urina persa è di lieve entità, il disagio vissuto dalla persona è molto elevato perché l'avvenimento è stato improvviso;** in genere le donne sono interessate da questa tipologia anche in giovane età, mentre per l'uomo insorge in seguito ad intervento di prostatectomia. **È la forma più comune di incontinenza, ma anche la più facile da prevenire e da trattare fino alla completa scomparsa del sintomo nella maggioranza dei casi.**

Il trattamento più comune è l'esercizio del muscolo sfinterico detto anche **esercizio**

dei muscoli pelvici, utile sia come prevenzione che come trattamento che può essere praticato da tutti a qualsiasi età.

Incontinenza da urgenza

È caratterizzata da una **improvvisa necessità di urinare senza riuscire a raggiungere in tempo il bagno**, perché la vescica inizia a svuotarsi immediatamente dopo aver sentito lo stimolo. In questi casi la vescica si svuota del tutto con una consistente perdita di urina. Questo tipo di incontinenza può essere trattata con successo con soluzioni mediche e/o chirurgiche, solo se viene identificata e curata la causa scatenante. È indispensabile quindi consultare il medico con rapidità all'insorgere degli episodi.

Incontinenza mista

Circa il 20% delle donne che soffrono di incontinenza da urgenza, soffre anche di incontinenza da sforzo.

Anche in questo caso è indispensabile rivolgersi al medico che provvederà ad istituire un trattamento corretto per entrambe le situazioni.

Incontinenza urinaria neurogena

La causa è da ricercarsi nelle **lesioni del sistema nervoso periferiche** (dei nervi periferici dopo chirurgia pelvica o per compressioni discali a livello lombare) o centrali (basse: lesioni traumatiche del midollo spinale o alte: sclerosi multipla, post ictus o morbo di Parkinson).

Incontinenza funzionale

È questo il caso in cui il sistema urinario è integro, **ma la persona non ha la capacità o la volontà di raggiungere in tempo il bagno**. Dipende spesso da problematiche fisiche come la poca mobilità o lo scarso equilibrio, a volte da ridotte capacità mentali oppure da alcuni farmaci. L'attenzione del medico si rivolgerà quindi, ove possibile, a ridurre queste problematiche e se non possibile a consigliare accorgimenti tali da aiutare comunque la persona a mantenere una qualità della vita sufficiente (ad esempio con assorbenti che possono semplificare e stimolare l'utilizzo del bagno).

Incontinenza a gocce o da reflusso

Colpisce solo gli uomini, **è causata da incompleto svuotamento della vescica durante la minzione**; rimane infatti una piccola quantità di urina nell'uretra che fuoriesce quando la persona comincia a camminare. In molti casi è risolvibile con una piccola pressione alla parte

posteriore dei testicoli, nella zona tra lo scroto e l'ano, dopo aver svuotato la vescica in modo da convogliare anche il residuo di urina all'esterno.

Incontinenza da iperafflusso

In questo caso la vescica si riempie fino a "traboccare" a causa di un ostacolo che impedisce lo svuotamento, **spesso si tratta della ghiandola prostatica ingrossata**.

L'urina fuoriesce costantemente in piccola quantità e la minzione diventa lenta e incompleta facendo perdere col tempo il tono muscolare alla vescica.

Dopo aver identificato questa causa il medico consiglierà il trattamento chirurgico per rimuovere l'ostacolo; è importante in questo caso rivolgersi al medico ai primi avvisi del problema per intervenire su una ghiandola non troppo ingrossata ed avere un post intervento più rapido possibile.

Incontinenza fecale

Si intende **l'emissione costante di piccole quantità di feci liquide o semiliquide**, quasi sempre associata ad incontinenza urinaria.

Incontinenza totale

Si manifesta con **totale assenza di controllo e della percezione di aver urinato**, dovuta a danni neurologici centrali o periferici, prolasso totale o danni sfinterici.

Trattamenti

In molti casi l'incontinenza può essere ridotta o eliminata se viene adeguatamente identificata la forma di trattamento.

Esercizi del pavimento pelvico

Nei casi di incontinenza da sforzo la causa più frequente è da ricercarsi nel cattivo funzionamento dei muscoli del pavimento pelvico.

Questi muscoli si possono “**allenare**” affinché funzionino più efficacemente con semplici esercizi quotidiani. Prima di cominciare è necessario riconoscere quali sono questi muscoli e per farlo occorre: **quando si urina, cercare di fermare il flusso e ricordarsi quali muscoli sono in tensione per questa attività.**

Seguono alcuni esercizi, da ripetere per **almeno per 5 secondi** con pause di riposo tra un esercizio e l'altro.





- Sdraiarsi a pancia in su, con un cuscino sotto alla testa, braccia distese lungo il corpo, gambe semipiegate e ginocchia unite. **Inspirare alzando lentamente il bacino stringendo i muscoli pelvici**, poi, **espirare abbassando il bacino** e tornare alla posizione di partenza.
- In piedi, gambe leggermente divaricate, talloni per terra, **piegare alternativamente prima un ginocchio poi l'altro in avanti** spostandovi sopra il peso del corpo.
- Sdraiarsi a pancia in su con gambe divaricate e ginocchia flesse divise da un cuscino. **Cercare di chiudere le ginocchia schiacciando il cuscino**.
- In piedi, gambe ruotate all'esterno, cuscino tra le caviglie, **cercare di avvicinare le caviglie schiacciando il cuscino**.

Questi esercizi **possono essere fatti in autonomia da chiunque anche come metodo preventivo** per preservare la tonicità dei muscoli sfinterici.

Tutti i trattamenti successivi, che inseriamo in questo opuscolo per vostra conoscenza prevedono la prescrizione di uno specialista medico o fisioterapista, perché vengono utilizzati farmaci e/o apparecchiature specifiche.

Elettrostimolazione

Nella donna prevede la **stimolazione indolore con impulsi elettrici** dei muscoli sfinterici tramite una sonda vaginale. Per l'uomo è particolarmente apprezzata perché poco invasiva nei casi di post intervento di prostatectomia.

Bio-Feedback

Tecnica solo per donne, è una ginnastica attiva effettuata con l'inserimento di una sonda vaginale che permette tramite un computer di poter visualizzare e controllare il grado della contrazione e di adeguare lo sforzo allenando i muscoli.

Trattamento farmacologico

Solo il medico di base e lo specialista possono fornire una terapia adeguata in quanto i farmaci in commercio sono molti, con finalità ed effetti diversi.

Trattamento chirurgico

Solo lo specialista è in grado di valutare la possibilità di un intervento, dopo la completa valutazione; ogni persona infatti rappresenta un caso individuale e necessita di terapia personalizzata.



Stile di vita sano

Segue un elenco di alcuni consigli utili per mantenere uno stile di vita sano.

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, un pò di più nei mesi caldi e dopo l'attività fisica per evitare la disidratazione. Ridurre i liquidi assunti non è una soluzione contro l'incontinenza, ma anzi può creare gravi danni ai reni. **Ridurre gli alcolici e tutto ciò che contiene caffeina, le bibite gasate e il fumo. Tenere sotto controllo il peso corporeo.**

Esercitarsi ad urinare correttamente: non recarsi in bagno appena si avverte lo stimolo, ma tentare di prolungare il momento di urinare per alcuni minuti; allo stesso modo evitare di trattenere l'urina per troppo tempo dopo l'insorgere dello stimolo. **Fare regolarmente gli esercizi del pavimento pelvico.**

Talvolta il medico deve informare la persona che il suo problema non può essere completamente curato.

In questi casi bisogna utilizzare prodotti specifici per l'incontinenza con il giusto grado di assorbenza.

Non è corretto, infatti usare assorbenti creati per il ciclo.

Gli ausili assorbenti

Gli ausili specifici per incontinenza urinaria offrono: **rapidità di assorbimento, distribuzione omogenea, sicurezza contro le perdite laterali, asciutto di superficie.**

Inoltre, grazie ad un sistema specifico del controllo degli odori, **gli assorbenti per incontinenza risultano molto discreti**: questo offre una sensazione di benessere e permette **una vita sociale attiva**, priva di imbarazzo.

Ogni persona ha esigenze differenti, per questo l'ausilio assorbente deve essere scelto in modo da personalizzarne l'utilizzo in base a mobilità, grado di incontinenza, corporatura e lucidità mentale.

È inoltre di fondamentale importanza considerare le seguenti caratteristiche:

- **asciutto di superficie e protezione della pelle**: l'assorbente deve asciugarsi in breve tempo catturando l'urina all'interno del materassino e mantenendo la pelle asciutta per evitare il rischio di irritazioni;
- **elevata protezione contro le perdite** in ogni momento della giornata;
- **indipendenza, comfort, discrezione**: deve essere comodo, vestire bene senza creare prurito o punti di pressione, deve essere il più invisibile possibile sotto i vestiti;
- **controllo degli odori**: particolari materiali devono evitare il ristagno d'urina nell'assorbente con conseguente proliferazione batterica che provoca sgradevoli ed imbarazzanti cattivi odori.



Prodotti per incontinenza

TENA dispone di una gamma di prodotti di varie forme, misure e livelli di assorbenza per aiutare a soddisfare le esigenze di comfort e discrezione.

Mantenere la pelle asciutta è fondamentale, per un'adeguata gestione dell'incontinenza: l'utilizzo di **ausili assorbenti** di elevata qualità è un rimedio per il benessere della persona e contribuisce a preservare l'integrità della cute.

Per maggiori informazioni visita il sito www.tena.it



PER SAPERNE DI PIÙ

La pelle anziana necessita di attenzioni particolari

Una buona igiene intima è essenziale per il mantenimento di una cute integra e sana, soprattutto per le **persone anziane** e che soffrono di incontinenza.

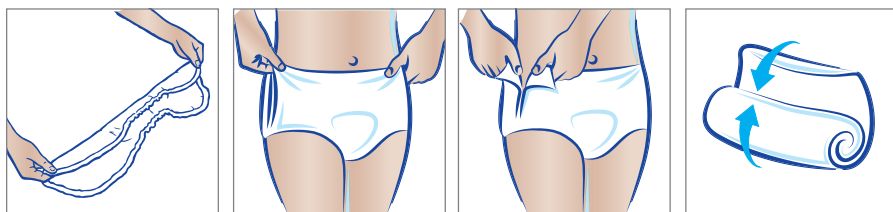
La cute invecchiando è più fragile alle pressioni e agli sfregamenti, e il contatto con urine e feci la rende ancora più sensibile, aumentando i rischi di irritazioni, lesioni e arrossamenti.

In caso di incontinenza è di fondamentale importanza utilizzare prodotti assorbenti e per l'igiene che siano **delicati a contatto con la cute**, così da proteggerla adeguatamente.

Utilizzare gli ausili assorbenti

Tutti gli ausili assorbenti **sono confezionati e piegati nei pacchi per ridurre l'ingombro**; prima di indossarli è necessario **piegarli per il lato lungo e massaggiarli per alcuni secondi per farli gonfiare e attivare le barriere**. Così facendo risultano più comodi e assorbono una quantità di liquido maggiore.

Esternamente tutti gli ausili assorbenti per incontinenza pesante hanno delle righe che si colorano quando il materassino si riempie: **indicano il momento giusto per sostituirlo**, cioè quando la riga è completamente colorata (*vedere sempre le istruzioni sulle confezioni*). Questo pratico sistema è detto **indicatore di cambio** e consente di non sprecare assorbenti che possono ancora raccogliere liquido, evitando anche di lasciare in sede un ausilio ormai saturo.



Le **persone autonome che indossano un assorbente** devono comunque **recarsi in bagno a intervalli regolari**.

Le **persone che necessitano di aiuto** devono indossare un prodotto adeguato al livello delle perdite e devono **comunque essere accompagnate in bagno**, sedendo sul wc o sulla comoda (tre o quattro volte al giorno). In questo caso è utile **usare prodotti riposizionabili o mutandine assorbenti**.

Le **persone non autosufficienti** devono **indossare un pannolone adeguato al livello delle perdite**, che sarà cambiato circa 3 o 4 volte al giorno. Se sono necessari più cambi, bisogna utilizzare un prodotto più assorbente.

È assolutamente sconsigliato utilizzare un doppio prodotto (cioè un pannolone dentro l'altro) perché questa manovra può causare gravi danni alla pelle. È comunque consigliato effettuare controlli intermedi per valutare la presenza di feci e verificare gli indicatori di cambio.

È buona norma sostituire il pannolone possibilmente dopo i pasti.

Eseguire il cambio della sera **almeno mezz'ora dopo la messa a letto**: la vescica ha il tempo di svuotarsi nel pannolone del pomeriggio, quello messo a quest'ora durerà fino al mattino senza la necessità di un cambio in più durante la notte.

Prestare assistenza

Quando una persona inizia ad essere considerata un **caregiver**?

Nella maggior parte dei casi, le persone non si trasformano in assistenti dal giorno alla notte. Chi assiste una persona non autosufficiente deve abituarsi all'idea che **si tratta di un aiuto costante**, e che dovrà dedicare tempo e fatica a questa nuova attività molto importante per l'assistito.

Coloro che prestano assistenza sono ad esempio genitori, figli, membri della famiglia, amici, vicini e volontari oppure istituzioni ed associazioni che si prendono cura di persone non autosufficienti.

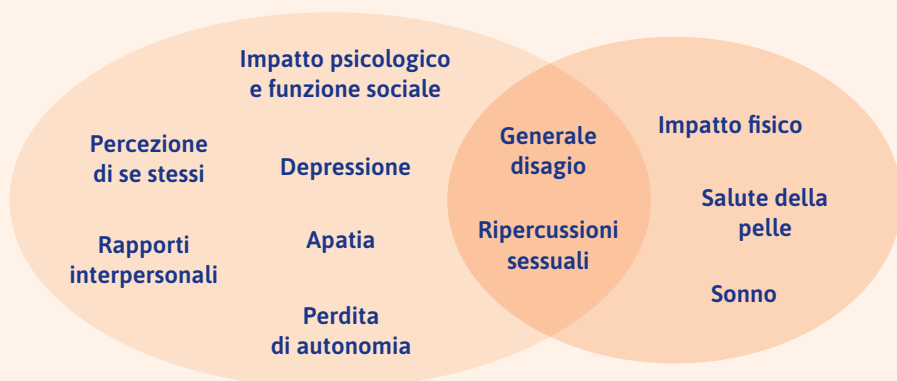


LE PROSSIME PAGINE CONTENGONO INFORMAZIONI UTILI E SUGGERIMENTI PRATICI VALIDI **PER TUTTI COLORO CHE SI PRENDONO CURA DEI PROPRI CARI.**

Ripercussioni sulla qualità della vita

L'incontinenza può comportare conseguenze importanti quali problemi fisici, psicologici e sociali sulla persona assistita.

Impatto sulla qualità della vita



Il questo momento delicato, il ruolo di chi assiste è quello di offrire il **miglior supporto possibile**. Di seguito **alcuni consigli per migliorare la qualità della vita** di persone con incontinenza:

- Aiutarle ad affrontare ed **accettare il problema**.
- Creare una **routine** quotidiana.
- Assicurare un'**igiene regolare** della persona assistita.
- Assicurare il **riposo notturno**.
- Usare **appositi strumenti** (barre, toilette rialzate, pappagalli, ecc.).
- Stabilire una **dieta** ed un'assunzione di **liquidi appropriati** (limitare l'assunzione di liquidi 2 o 3 ore prima di andare a dormire, aumentare l'apporto di fibre per prevenire incontinenza fecale).
- Usare **assorbenti per l'incontinenza** specificatamente per adulti.

La routine nelle 24 ore

È importante creare una **routine quotidiana** nel cambio dell'ausilio.
Idealmente si raccomanda di sostituire il pannolone **possibilmente dopo i pasti**.



LA MATTINA: è il momento più importante della giornata, quello durante il quale si svolge la più completa ed importante routine quotidiana dell'igiene personale. Al risveglio dopo le cure igieniche, effettuare il cambio dell'ausilio, a letto se la persona è allettata. Se autonoma, fornire assistenza e supporto nel recarsi alla toilette.



IL POMERIGGIO: suggeriamo di controllare l'indicatore di umidità per verificare se è necessario sostituire l'ausilio assorbente.

DA RICORDARE: considerare l'indicatore di umidità, non l'orologio.

L'indicatore di umidità è una linea sul fondo della protezione che virerà **dal colore giallo al colore blu in caso di prodotto bagnato**. L'indicatore consente di verificare quando è necessario un cambio dell'ausilio e riduce la necessità di un controllo più invasivo.



ALLA SERA: accompagnare a letto l'assistito e cambiare il pannolone almeno mezz'ora dopo; la vescica, in questo modo, avrà la possibilità di svuotarsi completamente nel pannolone del pomeriggio ed il pannolone posizionato per la notte potrà rimanere pulito per un tempo più prolungato, fino alla mattina.

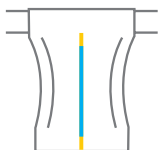


I CONTROLLI: a seconda del grado di incontinenza e della diuresi, i controlli dell'indicatore di umidità possono essere più o meno frequenti, l'importante è effettuare cambi solo in presenza di feci oppure quando l'indicatore di umidità segnala il riempimento (indicatore blu).

COME INTERPRETARE IL COLORE DELL'INDICATORE:



Protezione asciutta
LINEA GIALLA



Protezione umida
LINEA BLU

GIALLO: l'assorbente è asciutto.

METÀ GIALLO / METÀ BLU: l'urina è stata assorbita, ma non vi è necessità di cambio.

BLU: vi è necessità di effettuare un cambio per mantenere l'assistito comodo e preservare l'integrità della sua pelle.

L'importanza dell'igiene personale

Una delle prime attività quotidiane colpite quando una persona inizia ad avere problemi di autonomia è l'**igiene personale**.

L'igiene personale è una necessità fondamentale legata **al benessere e alla dignità**, ma è anche cruciale per la **salute ed il mantenimento del benessere cutaneo**, soprattutto se la persona è incontinente.

Le persone che soffrono di incontinenza urinaria o fecale corrono un **notevole rischio di irritazioni alla pelle**, perché all'interno degli assorbenti si sviluppa un ambiente umido.

La costante presenza di umidità rende la pelle fragile e più sensibile allo sfregamento ed alle piaghe.

Per saperne di più...

Esiste una relazione diretta tra la scarsa igiene e la formazione di piaghe, irritazioni, allergie e altre condizioni negative per la salute della pelle?



Come prevenire l'insorgere di irritazioni cutanee?

1. Detergere

La **regolarità della
detersione** è importante
per mantenere la pelle
sana ed evitare
cattivi odori.

2. Idratare

Ristabilire l'**equilibrio
dell'idratazione della
pelle** aiuta a mantenere
la cute morbida.

3. Proteggere

Limitare lo sfregamento
con gli assorbenti,
le lenzuola ed il vestiario
e proteggere
da elementi
esterni.

L'aiuto nell'igiene quotidiana

L'igiene personale è **parte essenziale** della comunicazione con le persone anziane. L'attenzione ed il rispetto mostrati durante questi momenti sono estremamente importanti.

In questi momenti è fondamentale ricordare alcuni semplici gesti:

- Non sostituirsi alla persona assistita se non necessario, per mantenere le capacità residue.
- Rendere accessibili i prodotti necessari per l'igiene.
- Curare la propria igiene: lavarsi sempre le mani e indossare i guanti.
- Spiegare ciò che si sta per fare: "Ora ti laverò il viso, alza la gamba...".

Si sconsiglia decisamente l'uso di spugne di qualunque genere perchè sede di proliferazione di germi!



Le routine d'igiene nelle 24 ore

È importante creare delle routine per l'igiene e per il bagno.



IGIENE QUOTIDIANA DEL MATTINO: è la più **completa** ed importante routine quotidiana d'igiene personale. Può svolgersi a letto (persone molto dipendenti) o in bagno se la persona assistita è in grado di stare in piedi o seduta in carrozzina. Svolgere un'**accurata igiene mattutina con prodotti specifici per le pelli sensibili** comporta:

- Un'adeguata detersione cutanea, senza alterare i valori fisiologici.
- Rispetto della dignità dell'assistito.
- Minore fatica.



IGIENE AL CAMBIO: dovrebbe essere effettuata in **momenti pianificati**, ad esempio dopo pranzo o dopo cena e dovrebbe inoltre, essere svolta in qualsiasi momento in cui risulti necessario.



IGIENE IN PRESENZA DI FECI: è importante **detergere delicatamente e con cura** immediatamente dopo la defecazione. Dermatiti e problemi cutanei legati all'incontinenza sono causati principalmente dagli enzimi e dai microrganismi fecali. Il rischio di infezioni secondarie è maggiore nelle persone con incontinenza fecale o incontinenza mista.



BAGNO/DOCCIA: è un'attività d'igiene completa. Si consiglia di effettuarla il più spesso possibile, **almeno una volta alla settimana**.



IGIENE IN CASO DI IRRITAZIONI: controllare regolarmente lo stato della cute. La pelle di una persona incontinente è **più soggetta ad arrossamenti**, soprattutto se si tratta di persone allettate.

Come adattare la casa

La **casa** è il luogo in cui la persona non autosufficiente trascorrerà la maggior parte del tempo e deve quindi essere adattata per diventare più **sicura e confortevole**.

- Effettuare le modifiche necessarie in relazione alla persona assistita.
- **Eliminare le barriere architettoniche** (all'esterno e all'interno) in modo da garantire il miglior accesso a tutte le parti della casa.
- I pavimenti devono essere adeguati, asciutti ed antiscivolo ed è preferibile **evitare tappeti**.
- Una buona **illuminazione e ventilazione** sono importanti.
- Gli interruttori della luce devono essere **facilmente accessibili**.
- Installare protezioni per le prese, i radiatori e le scale.
- Se possibile, **adattare l'arredamento** adeguandolo ai bisogni della persona assistita.
- I fornelli dovrebbero essere elettrici, tuttavia se fossero a gas dovrebbero avere un **sistema di sicurezza** antifuga.
- Evitare oggetti di arredamento come specchi, vetrate o **altri materiali fragili** o tossici vicini alla persona non autosufficiente.



Un aiuto per vestirsi

Procurare alla persona assistita **abbigliamento e calzature comode**.

Usare vestiti con chiusure semplici, **facili da maneggiare**.

Lasciare alla persona assistita il tempo per **vestirsi in autonomia**.

Aiutare **solo quando è necessario**.



Supporto nella mobilità

MOBILITÀ RIDOTTA

- **Offrire sicurezza e fiducia.** Mettere dei segnali con immagini sulle porte e nella stanza dell'assistito, usare oggetti facilmente identificabili come calendari e grandi orologi.
- **Eliminare ostacoli** che potrebbero causare cadute.
- Utilizzare gli aiuti ed i supporti adatti alle specifiche necessità di ciascuno.
- Assicurarsi che la persona assistita faccia del movimento per evitare le conseguenze dell'immobilità.
- Se la mobilità è ridotta, aiutare l'assistito a cambiare posizione di frequente.

MALATTIE MENTALI

- Assicurarsi che la persona assistita non lasci casa da sola, installare porte con serrature e **avvertire i vicini della presenza di un familiare che non può stare fuori da solo.** Assicurarsi che abbia con sé un **documento d'identità** (un ciondolo o un braccialetto con incisi il nome e l'indirizzo).
- Tenere a portata di mano **una foto recente** in caso ce ne fosse bisogno.

Come gestire i problemi del sonno

ALCUNI SUGGERIMENTI PER PREVENIRE DISORDINI DEL SONNO

- Creare un **ambiente idoneo**: ventilato, rilassante, libero da rumori e adibito esclusivamente a dormire.
- Mantenere **orari regolari** per coricarsi.
- Incoraggiare l'attività fisica e il **coinvolgimento** in impegni ed attività quotidiane.
- Incoraggiare lo svolgimento di **esercizi rilassanti** prima di coricarsi.
- **Evitare il sonno durante il giorno**, e in caso, un breve riposo di non più di ½ ora, ¾ ora massimo.
- **Evitare pasti pesanti** prima di andare a dormire.
- Assicurarsi che non abusi di farmaci che interferiscono con il sonno.
- Se la persona è incontinente, privilegiare l'utilizzo di prodotti con **assorbenza elevata durante la notte** (TENA Slip Maxi o TENA Pants Maxi) in modo da non dover effettuare cambi notturni.

Come migliorare l'alimentazione

I seguenti consigli sono indicati per **persone non autosufficienti che non hanno difficoltà ad alimentarsi per via orale**. Nel caso in cui i pazienti vengano alimentati per via enterale, con l'ausilio di sondini, è necessario un **training specifico** o l'aiuto di personale preparato per comprendere meglio come risolvere i problemi legati a questo tipo di alimentazione.



PASTI

- Lasciare alla persona assistita **un tempo adeguato** per mangiare.
- Per quanto possibile, cercare di **fissare degli orari** per facilitare una routine.
- Assicurare una **dieta variegata** e adatta alle circostanze.
- Usare mobili e utensili adatti.

DA RIDURRE

- Cibi pesanti.
- **Sale**: specialmente in caso di pressione alta.
- **Zucchero**: specialmente nei diabetici.
- **Grassi saturi**: formaggi grassi, affettati, cibi trattati, dolci confezionati, ecc.
- Limitare il consumo di olio.

CONSIGLI GENERICI PER L'ALIMENTAZIONE

- Pasti leggeri.
- Aumentare l'assunzione di **liquidi**.
- Incoraggiare l'**assunzione di fibre**.
- Incrementare l'assunzione di **verdura e cibi integrali**.
- Assumere una quantità contenuta di grassi nocivi.
- Incoraggiare il consumo di latticini.



Come affrontare gli sbalzi di umore

Quando si presta assistenza ad una persona non autosufficiente, è possibile dover affrontare situazioni diametralmente opposte, tristezza e rassegnazione da una parte, rabbia e collera dall'altra:

AFFRONTARE LA TRISTEZZA E L'INATTIVITÀ

- Far sentire l'assistito **vivo e attivo**, incoraggiando lo svolgimento di attività che lo divertano.
- Incoraggiare la partecipazione ad **attività fisiche, manuali e culturali**.
- Impegnare il tempo libero dell'assistito con attività piacevoli.
- Incoraggiare la **relazione con altre persone** e a partecipare a gruppi ed associazioni.
- Non insistere mai di fronte alla difficoltà dell'assistito, **lasciare che si prenda il tempo necessario**.
- Stimolare e mantenere il **buon umore**.
- Condividere segreti e **prestare attenzione** con tutti e cinque i sensi, premiando e mostrando il piacere di vederlo comunicare.

AFFRONTARE LA RABBIA E LA COLLERA

- Non usare farmaci per ottenere la calma se non è strettamente necessario o non sono stati prescritti da uno specialista.
- **Ignorare l'aggressività**, far capire che con questo non si ottiene ciò che si vuole.
- **Mantenere la calma** anche se a volte è difficile.
- Premiare la voglia di socializzare.
- Determinati problemi di salute come il dolore e la febbre possono causare **cambiamenti di comportamento**.
- Non cedere a richieste ingiustificate perché in seguito sarà più difficile dire di no.

*Per prendersi cura degli altri,
gli assistenti devono prima di tutto
prendersi cura di se stessi*

Quando si ha bisogno di aiuto, bisogna chiederlo apertamente!



essity

TENA
un brand Essity