

Éliminer

Comment aider
avec tact



Maman chérie,
change de protection
à chaque fois



Contenu

Dans ce chapitre

Autant que possible, favoriser l'indépendance	54
Diarrhées	56
Constipation	57
Incontinence urinaire	58
Incontinence fécale	59

Quel est mon propre rapport à la fonction d'élimination? Quel est celui de la personne que je soigne?

L'élimination fait partie de la sphère très privée d'une personne. Ne plus pouvoir aller aux toilettes sans aide est donc souvent ressenti comme dégradant. S'il s'y ajoute des troubles tels que diarrhées, constipation, incontinence urinaire ou fécale, les sentiments de honte s'en trouvent multipliés. Pour chacun, cet aspect des soins est souvent le plus désagréable. Les conseils qui suivent pourraient faciliter la vie de l'un comme de l'autre.

Autant que possible, favoriser l'indépendance

Il importe que la personne soignée puisse aussi longtemps que possible assurer cette fonction de manière indépendante. Il vaut ainsi la peine de l'accompagner jusqu'aux toilettes, ce qui est aussi une manière de maintenir sa mobilité. Il faut savoir toutefois que l'état de santé est chaque jour différent, ce qui requiert une grande capacité d'adaptation.

Ce que vous pouvez faire

- Aménager les toilettes et la salle de bains: supprimer les tapis (risque de trébucher), installer des poignées (accroît la sécurité), placer un rehausseur sur les WC (facilite le passage à la position debout).
- Installer une chaise percée bien stable à côté du lit (en particulier pour la nuit).
- Placer le vase et l'urinal à portée de main, afin que la personne soignée puisse les prendre facilement et s'en servir seule.

Peut-être la personne que vous soignez aura-t-elle besoin d'aide pour se déshabiller, se nettoyer ou se rhabiller. N'hésitez pas à lui poser régulièrement la question, car son état peut changer d'un jour à l'autre.

Le tact, les bons gestes

Pour une personne alitée, procédez comme suit:

- Demandez à la personne quel est son rythme habituel et respectez-le.
- Accordez-vous sur un code qui signale le besoin d'aller aux toilettes (clochette, coups frappés sur la table).
- Lorsqu'un homme ne peut plus installer lui-même son urinal, placez son pénis à l'intérieur en le tenant par la base. Veillez à ce que l'urinal soit bien maintenu entre ses jambes.
- Lorsque vous reprenez l'urinal, tendez-lui du papier de toilettes afin qu'il puisse s'essuyer lui-même.
- Pour placer un vase dans le lit, demandez à la personne de soulever le bassin ou de se coucher sur le côté qu'elle préfère.
- Glissez ensuite le vase sous son siège de façon à ce qu'elle ait le sentiment que celui-ci est bien placé et qu'elle peut sans autre uriner ou aller à selles.



Placer un vase dans le lit

- Pour un homme, placez toujours l'urinal en même temps que le vase.
- Retirez-vous et laissez à la personne que vous soignez suffisamment de temps.
- Pour retirer le vase, saisissez-le par la poignée pendant que la personne se tourne sur le côté. C'est dans cette position que vous parviendrez le mieux à la nettoyer.
- Videz immédiatement le vase et l'urinal. Donnez à la personne de quoi se laver les mains et aérez la pièce.
- Si la personne est porteuse d'une sonde vésicale ou d'un anus artificiel, demandez à l'hôpital ou aux services de soins à domicile comment vous en occuper.

Quels rituels, quelles habitudes faut-il respecter?

Suis-je capable de prendre en charge cet aspect des soins? Ai-je envie de le faire?

Quelle pourrait être la cause des diarrhées?

Quelles mesures ont été efficaces en cas de diarrhée?

Diarrhée

La diarrhée est un trouble à prendre au sérieux chez une personne âgée. Son état général peut très vite se dégrader, la laissant sans forces. Il y a un risque de déshydratation due à la perte de sels minéraux. Si les diarrhées se prolongent plusieurs heures, si elles s'accompagnent de fièvre ou de fortes douleurs, voire de sang, il convient d'appeler le médecin (le sang frais, de couleur rouge, parle pour un saignement de la partie basse de l'intestin, le sang digéré, de couleur noire, pour une hémorragie de la partie supérieure des intestins).

L'acidité de la diarrhée a en outre pour effet d'irriter la peau, accroissant le risque d'escarres.

Les causes de la diarrhée sont multiples: intolérance à certains aliments ou à des médicaments, infections intestinales, notamment par des virus ou des aliments avariés, voire encore contrariété ou excitation intenses.

Ce que vous pouvez faire

- Proposez des vêtements faciles à dégrafer ou à ôter, de tissu souple. Des protections peuvent être utiles pour éviter que les habits ne se salissent si le déplacement vers les toilettes est trop lent.
- Si la personne est alitée, placez des alèses sous son siège.
- Veillez à ce que la région anale soit toujours bien nettoyée et séchée après chaque émission de selles (votre aide est ici essentielle). Protégez la peau pour éviter qu'elle ne s'entame en utilisant une crème bien tolérée, très grasse ou à base de zinc.
- Veillez à ce que la personne boive entre un litre et un litre et demi par 24 heures (de préférence du thé peu sucré, un bouillon léger ou de l'eau).
- Proposez des aliments ayant un effet constipant, tels que pomme râpée, banane écrasée, crème d'avoine ou de riz, soupe de carottes, biscottes.
- Les médicaments à effet constipant ne devraient être administrés que sur prescription médicale.
- Appliquez sans attendre toutes les mesures visant à éviter l'apparition d'escarres.

Constipation

La notion de constipation est individuelle et ne peut être déterminée qu'en fonction du rythme habituel de chacun, qui peut varier de trois émissions de selles hebdomadaires à deux quotidiennes. Ainsi, on ne parlera de constipation que si une personne:

- émet nettement moins de selles qu'à son habitude;*
- a le sentiment de ne pas pouvoir vider complètement son intestin;*
- doit pousser beaucoup pour n'émettre que de petites selles dures (parfois accompagnées de douleurs);*
- a une impression de « trop-plein », ou ressent des douleurs et des pressions dans la partie supérieure de l'abdomen;*
- souffre tantôt de constipation, tantôt de diarrhées.*

Ce que vous pouvez faire

- Variez les menus, préparez des aliments riches en fibres (légumes, fruits, céréales complètes); renseignez-vous auprès d'une diététicienne si vous l'estimez nécessaire.
- Veillez à ce que la personne boive suffisamment et encouragez-la à le faire (eau, jus de fruits, infusions de fenouil et d'autres plantes en alternance). Proposez un verre d'eau tiède avant le lever, très efficace pour stimuler l'activité intestinale.
- Assurez-vous qu'il règne une atmosphère détendue dans la maison et dans la chambre, et respectez le rythme de la personne en matière d'horaires de repas.
- Proposez de petites marches, des sorties, ce qui favorise les mouvements intestinaux.
- Proposez, si cela convient à la personne, des aliments qui gonflent dans l'estomac et l'intestin: yaourt avec une cuillerée de graines de lin ou de son de blé pour le petit déjeuner, accompagné de beaucoup de boisson afin que ces aliments puissent déployer leur effet. Le soir, quelques figues, pruneaux ou quetsches séchés sont mis à tremper pendant la nuit; le matin, manger ces fruits et boire le reste de l'eau dans laquelle ils ont trempé.
- Renseignez-vous pour savoir si la personne va à selles à des heures relativement fixes et respectez son horaire.
- Ne prescrivez pas de vous-même des laxatifs, faites-vous conseiller par le médecin.

Quels facteurs doivent m'inciter à proposer une consultation médicale?

Quelles mesures la personne soignée a-t-elle prises jusqu'ici pour lutter contre sa constipation?

Quelles sont les causes de son incontinence urinaire ou fécale? Que peut-on faire concrètement pour lutter contre ce trouble?

Qu'impliquent, pour moi, les soins à une personne souffrant d'une incontinence urinaire ou fécale?

Incontinence urinaire

L'incontinence urinaire, autrement dit l'incapacité à retenir son urine, est un trouble qui affecte de nombreuses personnes âgées.

Chez l'homme, elle peut être liée à des problèmes de prostate dont les manifestations varient d'une personne à l'autre: jet d'urine trop faible, écoulement de l'urine trop lent, avec gouttelettes, impression que la vessie ne s'est pas vidée entièrement.

Chez la femme, l'incontinence est souvent causée par une faiblesse musculaire du plancher pelvien. Les manifestations peuvent apparaître relativement tôt; elles sont souvent anodines dans un premier temps: perte de quelques gouttes d'urine lorsque la personne rit ou tousse, plus tard lorsqu'elle se penche, gravit un escalier ou porte de lourdes charges.

L'origine de ce trouble est parfois tout autre: inflammation de la vessie ou même confusion mentale. Les causes étant très variées, un examen médical rigoureux s'impose.

L'incontinence s'accompagne généralement de sentiments de honte. On ne parle pas de ce problème, on ne sait donc pas que d'autres en souffrent aussi, ni comment ils ont appris à vivre avec ce trouble.

Cette question est parmi les plus épineuses dans les soins prodigués à domicile. Elle exige énormément de tact.

Ce que vous pouvez faire

- Lorsque vous avez l'impression que la personne soignée souffre d'incontinence, essayez d'aborder le sujet avec elle. Offrez-lui de l'accompagner chez le médecin afin que les causes puissent être déterminées et des traitements envisagés.
- Renseignez-vous sur les protections qui existent dans le commerce. Il y en a de diverses tailles, à choisir en fonction du degré d'incontinence. Proposez-les à la personne afin qu'elle puisse les essayer.
- Si la personne vous confie ses problèmes, soutenez-la dans ses efforts pour remédier à cette situation: exercices de musculation du plancher pelvien, boissons en suffisance, maintien des contacts sociaux, planification de la journée de façon à permettre des passages réguliers aux toilettes, voire aide pour changer les protections.

Conseils pour faciliter la vie d'une personne dépendante qui souffre d'incontinence urinaire

- Veillez à ce que, malgré l'incontinence, la personne boive suffisamment. Réduire la quantité de boissons ingérées n'est pas utile pour combattre l'incontinence mais risque au contraire de provoquer d'autres troubles de la santé.
- Essayez de déterminer la fréquence à laquelle la personne doit se rendre aux toilettes ou sent le besoin d'uriner et respectez ce rythme en l'accompagnant aux toilettes ou en lui proposant le vase si elle est alitée.
- Proposez des vêtements avec fermeture éclair ou velcro qui puissent être ouverts rapidement et sans difficultés.
- Si des protections s'imposent, veillez à ce qu'elles soient changées souvent afin d'éviter les mauvaises odeurs, mais également l'irritation de la peau et l'apparition, à terme, de mycoses. N'oubliez pas que, dans ce domaine, il est pour tout un chacun extrêmement difficile d'être obligé de compter sur autrui.
- Proposez fréquemment une toilette intime, de préférence sans savon ou avec un savon spécial. Séchez en tapotant doucement et passez une crème sur les endroits irrités.

Incontinence fécale

Le fait de perdre le contrôle de ses selles est un phénomène plus difficile encore à admettre que l'incontinence urinaire. Ses origines peuvent être diverses:

affections intestinales,
paralysie du sphincter anal,
épuisement suite à une grippe, par exemple,
confusion mentale.

Là encore, une consultation médicale s'impose pour en déterminer les causes.

Que puis-je proposer pour nous faciliter la vie, à tous deux, lorsqu'il y a incontinence?

Y a-t-il un moyen d'obtenir la prise en charge des protections par la caisse maladie?

Ce que vous pouvez faire

D'une façon générale, on peut donner les mêmes conseils que pour l'incontinence urinaire, à savoir:

- Veillez à une bonne hydratation.
- Prêtez attention à tout signal annonçant un besoin; une certaine régularité, par exemple après le petit déjeuner, permet d'améliorer le contrôle de l'intestin.
- Proposez l'utilisation de protections, en particulier lorsque la personne se rend en visite ou reçoit des amis.
- Changez les protections dès que nécessaire et veillez à une bonne hygiène intime.
- Préparez une nourriture adaptée, à savoir variée et riche en fibres, afin d'éviter la constipation et de permettre la formation de selles molles.

Moyens auxiliaires

rehausseur pour le siège des toilettes

chaise percée

poignées fixées dans le mur

vase, vase plat, urinal

protections avec slips filets