

Tenez en compte de l'état de santé et des capacités de la personne :

- ✓ En plus de son trouble cognitif, existerait-il d'autres problèmes médicaux à traiter, tels qu'une infection de la vessie, la constipation, une perte du tonus de la vessie, un affaiblissement des muscles témoins, une diminution de la capacité de la vessie ou des problèmes de prostate chez les hommes?
- ✓ La personne ressent peut-être la nécessité d'aller fréquemment aux toilettes à cause de ses médicaments ou parce qu'elle boit une grande quantité de thé, de café ou d'autres liquides.
- ✓ Perd-elle de l'urine sous la pression d'éternuement, de toux ou de rire?
- ✓ Peut-elle communiquer son besoin d'aller aux toilettes?
- ✓ Comprend-elle le message de son corps lorsqu'il est temps d'aller aux toilettes?
- ✓ Peut-elle trouver les toilettes?
- ✓ D'autres objets—comme la poubelle—sont-ils confondus avec les toilettes?
- ✓ Sa confusion augmente-t-elle la nuit? Serait-il nécessaire d'adapter l'environnement, en allumant une veilleuse par exemple?
- ✓ A-t-elle de la difficulté à se relever d'un lit bas ou d'un fauteuil à siège profond?
- ✓ Peut-elle se déshabiller à temps pour aller aux toilettes?
- ✓ Est-ce trop compliqué d'aller aux toilettes ? La personne est-elle capable de franchir toutes les étapes nécessaires (trouver les toilettes, se déshabiller/s'habiller, s'essuyer correctement, se retourner ou s'asseoir sur les toilettes, se laver les mains, etc.) ?

Conseils utiles :

- ✓ Prenez rendez-vous chez le médecin pour lui faire passer une évaluation médicale complète afin d'éliminer les infections et les affections pouvant être traitées et pour revoir ses médicaments.
- ✓ Facilitez-lui la tâche pour trouver les toilettes : marquez clairement le chemin sur les murs ou le sol ; éliminez les obstacles ; étiquetez la porte de la salle de bains avec des mots ou l'image d'une toilette.
- ✓ Utilisez un siège de toilette de couleur contrastante. Du ruban adhésif coloré autour du périmètre de la toilette ou de l'eau colorée peut prévenir les accidents dus à des pertes visuelles ou de perception.
- ✓ Placez un couvercle sur les corbeilles à papier et autres contenants pouvant être confondus avec les toilettes.
- ✓ Soyez attentif aux signaux visibles qui signifient que la personne a besoin d'aller aux toilettes. Par exemple, elle peut devenir agitée, émettre des bruits inhabituels, esquisser un rictus nerveux, ou faire les cent pas dans la pièce.
- ✓ Donnez-lui régulièrement des rappels pour aller aux toilettes, peut-être toutes les deux heures ou avant de sortir.
- ✓ Dirigez la personne vers l'avant des toilettes avant de retirer ses vêtements.
- ✓ Choisissez des vêtements faciles à enlever, munis de fermetures velcro ou de taille élastique.

- ✓ Pour les personnes qui urinent debout, essayez de coller un décalque dans la cuvette des toilettes pour leur donner quelque chose à « viser ».
- ✓ Donnez-lui vos indications, en faisant couler de l'eau, en la guidant pas à pas ou en démontrant ce qu'il faut faire.
- ✓ Donnez-lui du papier hygiénique au besoin. Aidez-la à commencer à s'essuyer si cela est nécessaire. Si vous devez vous-même l'essuyer, utilisez des lingettes plutôt que du papier hygiénique. Cela vous facilitera peut-être la tâche. N'oubliez pas de garder des gants jetables à proximité.
- ✓ Donnez-lui de l'intimité, mais restez à proximité. Expliquez-lui que vous êtes juste devant la porte si elle a besoin de quelque chose.
- ✓ Si vous laissez la personne seule dans la salle de bain, assurez-vous qu'il n'y a aucun médicament ou objet dangereux auquel elle pourrait avoir accès.
- ✓ Installez des mains courantes à côté des toilettes et un siège de toilette surélevé permettant de s'asseoir et de se relever plus facilement.
- ✓ La personne pourrait ne pas être capable de déverrouiller les portes sans aide. Pensez à retirer les serrures.
- ✓ Si elle a de la difficulté à rester assise, distrayez-la en faisant jouer de la musique ou lui donnant un objet favori à regarder ou à tenir, comme un livre ou une revue.
- ✓ Éclairez bien la salle de bains et les couloirs.
- ✓ Installez une chaise percée ou un urinoir dans la salle de bain.
- ✓ Si des accidents se produisent pendant la nuit, placez une chaise percée dans la chambre à coucher. Il est important de garder la personne propre et au sec. Si les accidents persistent, certains produits tels que des sous-vêtements jetables, des protège-slips (pour femmes) ou une literie protectrice peuvent être utiles. Utilisez-les seulement au besoin.
- ✓ À moins que cela ne soit nécessaire, ne réveillez pas la personne pendant la nuit. Au besoin, faites-lui enfiler un sous-vêtement absorbant jetable.
- ✓ Surveillez les rougeurs ou les lésions cutanées sur les fesses. Communiquez avec une infirmière ou un médecin pour traiter immédiatement ce problème.
- ✓ Des accidents peuvent survenir. Restez calme et essayez de la réconforter si elle éprouve de la honte. N'oubliez pas que la situation est aussi pénible pour elle que pour vous.

Pour trouver votre société Alzheimer locale et obtenir des renseignements et du soutien, visitez alzheimer.ca/presdechezvous.

Les renseignements contenus dans cette ressource de la Société Alzheimer sont fournis à titre général seulement. Ils ne remplacent pas le diagnostic, le traitement et les conseils médicaux, ou la relation que vous avez avec vos prestataires de soins. La Société Alzheimer vous encourage à consulter une ou un prestataire de soins avant de prendre une décision concernant votre santé.

Société Alzheimer

Alzheimer Society of Canada
20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario M4R 1K8
National Office: 1-800-616-8816

 alzheimer.ca

 @AlzheimerCanada  @AlzCanada  @AlzheimerCanada

