

# L'éducation en unités de soins gériatriques

## Thème proposé : L'incontinence urinaire.

Depuis plusieurs années, les unités de soins gériatriques développent des programmes d'éducation sur des thèmes variés (gestion des médicaments, le diabète, l'aérosol thérapie, les chutes,...). Cette démarche s'inscrit dans la philosophie du programme de soins pour la personne âgée.

### L'incontinence urinaire, c'est quoi ?

C'est une perte accidentelle ou involontaire d'urine.

#### 3 types :

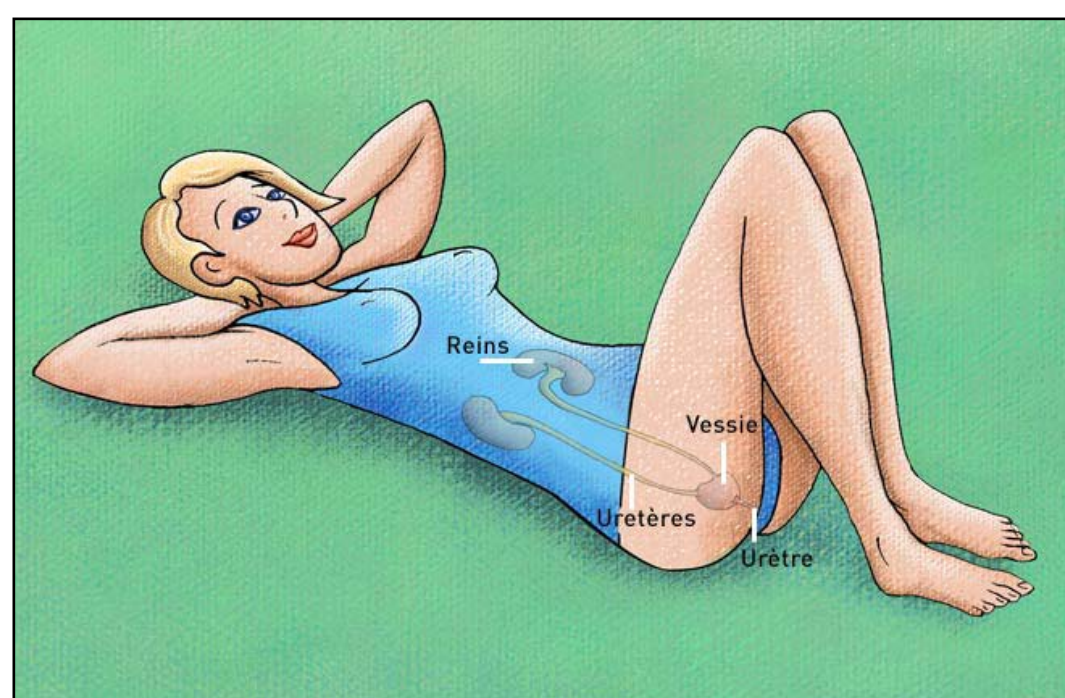
- D'EFFORT qui survient lors d'un effort physique, d'une toux ou d'un éternuement.
- par URGENCE MICTIONNELLE caractérisée par une fuite involontaire d'urine accompagnée ou précédée d'un besoin urgent et irrépressible d'uriner → on ne peut se retenir.
- MIXTE qui combine les 2.

### Prise en charge par le personnel soignant

L'anamnèse (= recueil d'informations) est capitale pour une bonne prise en charge. Elle permet d'identifier les antécédents, l'importance des symptômes et le retentissement sur la qualité de vie. Pour les personnes âgées, il faut impérativement personnaliser les soins et être à l'écoute, les observer.

### Chez qui ?

Bien que l'incontinence soit encore TABOU dans notre société, elle touche un grand nombre de personnes. Souvent ce sont les femmes qui sont les plus touchées → impacts de la grossesse, de l'accouchement, de la ménopause...

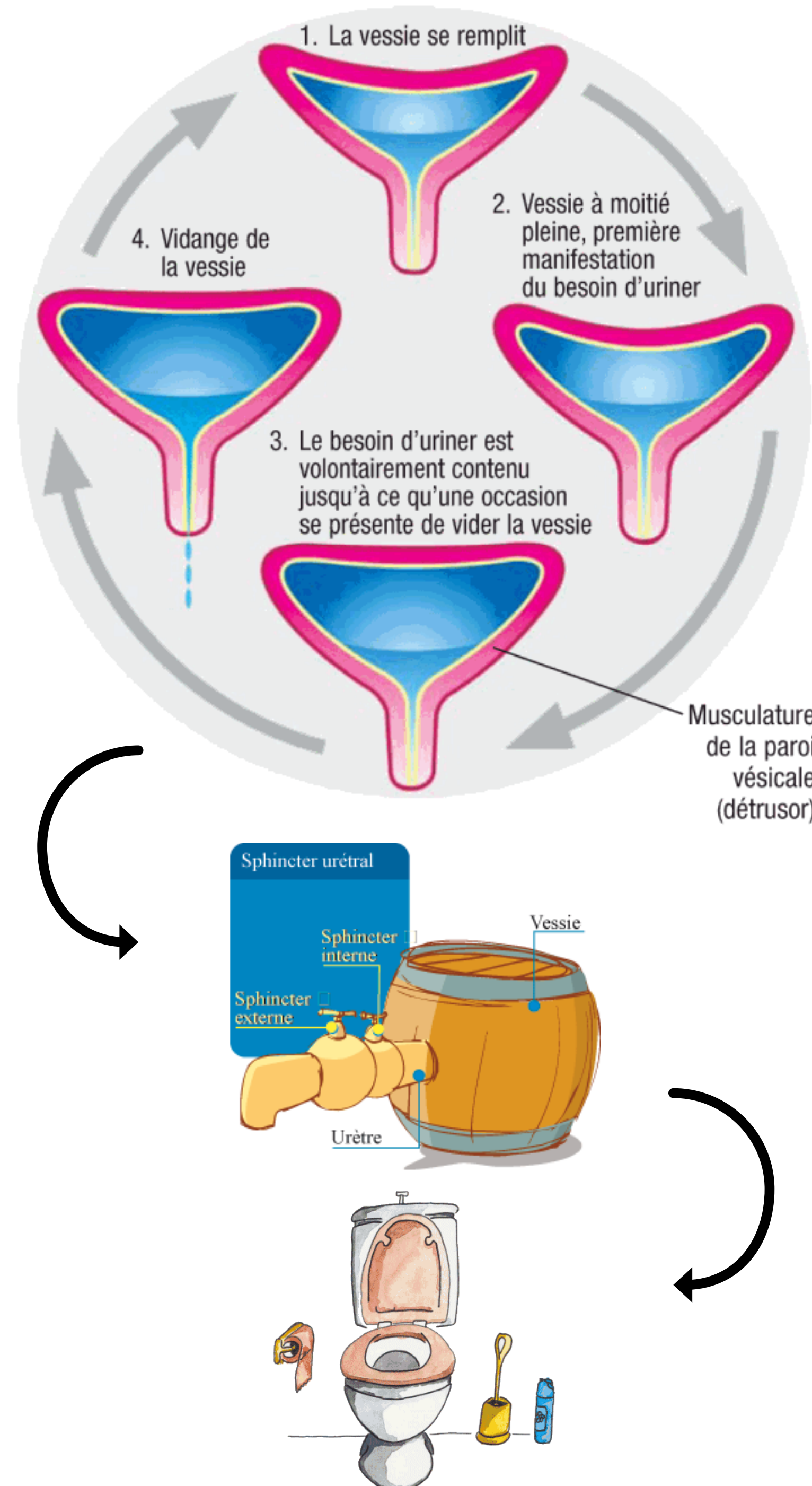


Chez l'homme, le système est plus développé (l'urètre est plus long et il y a la prostate qui, quand elle augmente de volume, devient source d'obstruction). Dans la majorité des cas, l'incontinence masculine est une incontinence par regorgement = envies fréquentes d'uriner + faibles jets d'urine suivis de gouttes post-mictionnelles.

### Chez la personne âgée

Le vieillissement est le principal responsable qui modifie la morphologie, les fonctions de la vessie, du sphincter, l'abondance de la sécrétion d'urine (plus la nuit) et les capacités locomotrices. Il y a aussi des facteurs indirects tels que troubles moteurs liés à la coordination des mouvements, un environnement inconnu ou mal adapté, le fait d'être alité, dépendant. L'altération des fonctions cognitives engendre une diminution de la sensation de besoin et peut être à l'origine de certaines incontinences. L'incontinence est un facteur d'isolement social et de dépression.

### Comment ça fonctionne ?



### Les causes ?

#### De l'incontinence d'EFFORT :

- traumatismes obstétricaux (grossesse, accouchement)
- traumatismes chirurgicaux (hystérectomie, chirurgie rectale ...)
- ménopause (changement hormonal ...)
- constipation → source de pression sur la vessie
- tabagisme → toux chronique
- port de lourdes charges, sports violents
- l'obésité

#### De l'incontinence par URGENCE MICTIONNELLE :

- causes urologiques (cystite, tumeur vésicale, prolapsus...)
- causes neurologiques (sclérose en plaques, Parkinson,...)

#### De l'incontinence par REGORGEMENT

- Adénome prostatique
- Hypertrophie prostatique
- Sténose, tumeur urétrale
- Calcul intra-urétral

#### De l'incontinence d'effort chez l'homme

- Conséquences d'une intervention chirurgicale sur la prostate...

### Comment prévenir l'incontinence urinaire ?

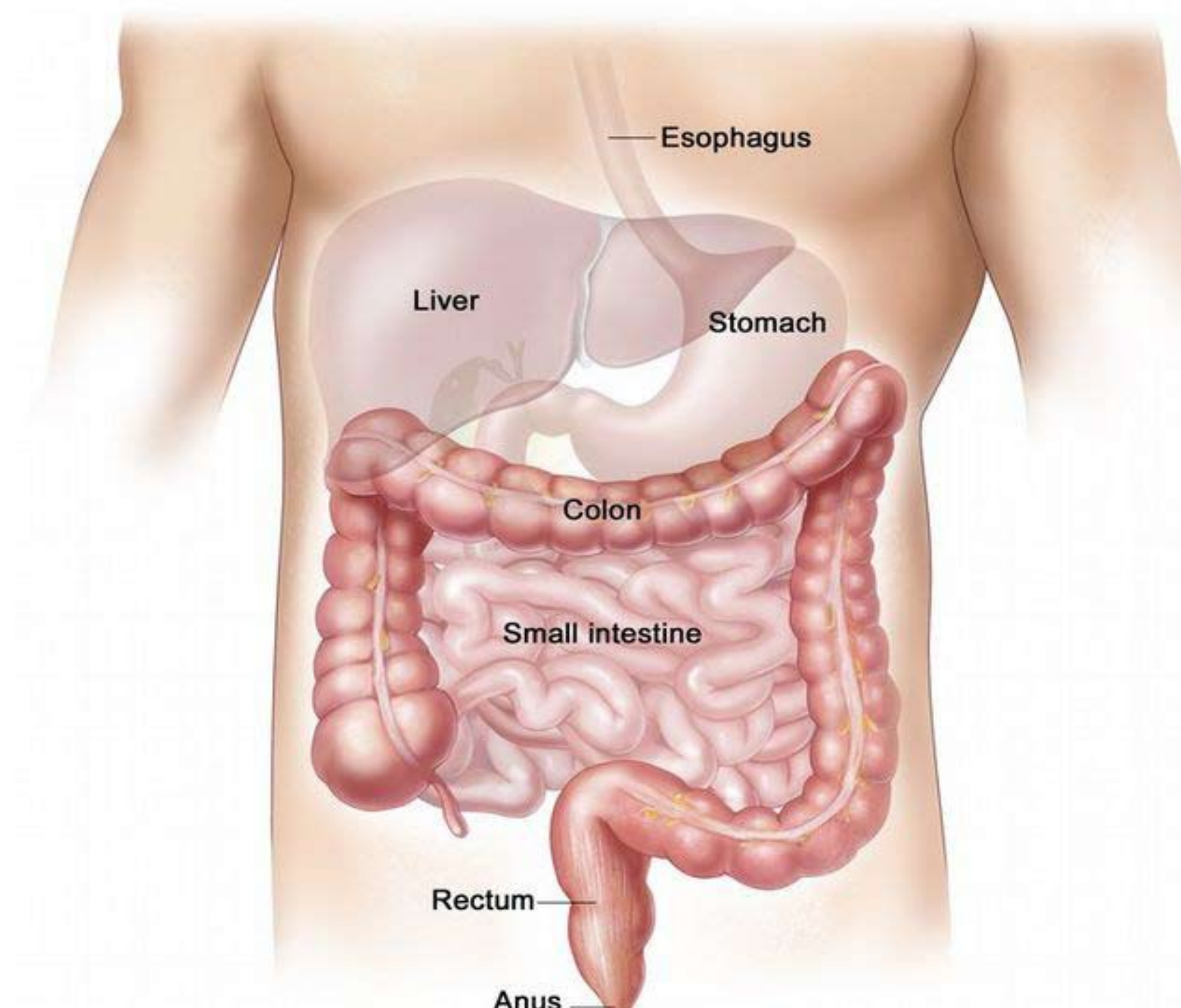
- Ménagez votre vessie, n'allez pas aux toilettes par « précaution », ne poussez pas en urinant, ne vous retenez pas.
- Pratiquez un sport mais ATTENTION évitez les sports violents, préconisez la natation, le vélo, la marche...
- STOP ou diminution du tabac.
- Diminuez la consommation de café, thé, alcool, aliments épicés surtout après 18h.
- Faites des exercices adaptés quotidiennement.
- Ne portez pas des charges lourdes.
- ATTENTION à la posture, les hauts talons déséquilibrent le corps et fragilisent le périnée.
- Buvez au moins 1 LITRE d'eau pendant la journée
- ATTENTION à la surcharge pondérale qui provoque une pression sur le plancher pelvien.
- Surveillez votre transit intestinal pour éviter une constipation chronique (= source de pression sur la vessie)

### Comment traiter l'incontinence urinaire ?

1. Par la rééducation (en renforçant les muscles grâce à des exercices simples, sans douleurs et/ou par des stimulations électriques).
2. Par des médicaments (! car certains engendrent la confusion)
3. Par intervention chirurgicale (si échec des 2 premiers)

### Comment prévenir la constipation ?

- Buvez 2 litres d'eau par jour dont 1 à 2 verres à jeun.
- Mangez des fibres, évitez le « blanc » (pain, riz, pâtes, farines blanches).
- Evitez les laxatifs.
- Allez aux toilettes dès que le besoin se fait sentir, sinon présentez-vous 2 fois par jour après les repas.
- Adoptez une bonne position aux toilettes (surélevez les pieds, joignez les genoux, écarter les pieds et penchez le tronc en avant).
- Pratiquez un minimum d'activité physique.
- Massez vos intestins.



1. Massage du colon : de la droite en bas, remonte, traversez jusqu'à gauche, descendez.
2. De l'intestin grêle : vibrations autour du nombril.
3. Des angles coliques : enfoncez le poing sous les côtes, respirez profondément.
4. fausse inspiration diaphragmatique  
♦ EXPIREZ : fermez les côtes  
♦ BLOQUEZ la respiration  
♦ « RENIFLEZ » sans laisser passer l'air.