

# Demenca in inkontinenca

Deset nasvetov za manj stresno življenje z inkontinenco in demenco



1

## Ugotovite vzrok

Inkontinenca ima lahko fizične, duševne ali praktične vzroke, kot so npr. učinki zdravil ali težja dostopnost stranišča. Za celovito oceno se vedno posvetujte z zdravnikom.



2

## Prepoznajte simptome

Naučite se prepoznavati simptome, ki kažejo na potrebo po uporabi stranišča, vključno s pojavom jezikovne motnje oz. motnje obstoječih jezikovnih sposobnosti (afazija).



3

## Načrtujte obisk stranišča

Poskrbite za uporabo stranišča ob predvidenem času in osebo opomnite ali jo pospremite na stranišče v predvidenih časovnih intervalih.



4

## Poskrbite za varnost

Poskrbite za dobro vidno in varno pot do stranišča brez kakršnih koli prepek in nevarnih ovir.



5

## Čim manj stresa

Naj bo stranišče prijeten in tih prostor, ki ga bo oseba zlahka prepoznala. Odsev v ogledalih ali na sijočih površinah lahko povzročata nemir.



6

## Poskrbite za udobna oblačila

Poskrbite za oblačila, ki jih je enostavno obleči in sleči, npr. hlače z elastiko namesto gumbov in pasu.



7

## Priprava je ključna

Preden greste skozi vrata, se dobro pripravite. Uporabite stranišče, priskrbite si dodatne pripomočke za inkontinenca, robčke in hlačke.



8

## Bodite odprti: o težavi se pogovarjajte z drugimi

Vsekakor se o vseh vprašanjih, povezanih z inkontinenco, pogovorite z zdravnikom.



9

## Izberite prave pripomočke za inkontinenca

Vedno uporabljajte pripomočke za inkontinenca ustrezne velikosti, primerne oblike in z ustrežno stopnjo vpojnosti.



10

## Poenostavite stvari

Naj bodo pripomočki za inkontinenca na vidnem in lahko dostopnem mestu. Shranjujte jih vedno na istem mestu v kopalnici, ki je dobro vidno.