



L'incontinence n'a peut-être rien à voir avec l'âge!

Il est possible de maîtriser votre vessie et de réduire vos symptômes.

À savoir

Différents types d'incontinence :

- Incontinence d'urgence — vous avez souvent une envie incontrôlable d'uriner
- Incontinence à l'effort — vous urinez lorsque vous éternuez, tousssez ou riez
- Incontinence fonctionnelle — vous ne pouvez pas aller aux toilettes assez vite
- Incontinence par trop-plein — quand vous avez la vessie pleine, vous avez des pertes d'urine et du mal à vous vider la vessie

À demander

- Demandez à un médecin ou à une infirmière comment rééduquer votre vessie
- Demandez à votre pharmacien ou à votre médecin si, parmi vos médicaments, il y en a qui contribuent à l'incontinence
- Demandez à votre médecin quel type d'activité physique vous convient et en quelle quantité. Il est important de rester actif!

À faire

- Portez un pantalon avec peu de boutons ou de fermetures à glissière pour qu'il vous soit plus facile d'uriner
- Utilisez des lingettes non parfumées ou un gant de toilette chaud pour vous nettoyer après un accident, et mettez des vêtements propres dès que possible
- Faites des exercices du plancher pelvien, selon les instructions d'un médecin, d'une infirmière ou d'un physiothérapeute, pour renforcer les muscles qui soutiennent la vessie et l'urètre
- Buvez beaucoup de boissons non caféinées pour rester hydraté. Si vous ne buvez pas assez d'eau, la paroi de la vessie peut s'irriter, ce qui peut aggraver les symptômes d'incontinence
- Faites de l'exercice régulièrement et suivez un régime alimentaire nutritif pour maintenir un poids sain
- Note pour les aidants naturels : Si la personne âgée est atteinte de troubles cognitifs en plus d'incontinence, encouragez-la à aller aux toilettes à intervalles réguliers

Nous sommes là pour vous soigner!

sfCareTM
Senior Friendly Care
Soins adaptés aux aînés



rgptoronto.ca