



DICAS



Desafios da Incontinência Urinária nas ILPI

CUIDANDO DA INCONTINÊNCIA
URINÁRIA



Respeito e Empatia: Acolhendo a Incontinência Urinária

A incontinência urinária pode ser um **momento angustiante** para os idosos, levando a sentimentos de **vergonha e humilhação**. **Cuidar** de uma pessoa com esse problema também pode ser desafiador, gerando desconforto e até mesmo **repulsa para alguns cuidadores**.

No entanto, ao adotar um **cuidado centrado e acolhedor**, podemos **reduzir os constrangimentos** e oferecer uma melhor qualidade de vida ao idoso. Algumas **ações preventivas** podem ajudar a lidar com essa situação delicada:

O **cuidado e a atenção** dedicados aos idosos com incontinência urinária fazem toda a diferença em sua qualidade de vida e bem-estar emocional. **Vamos juntos superar os desafios** e proporcionar um ambiente acolhedor e respeitoso para quem tanto merece nosso cuidado.

Sensibilidade ao **pedido** de ir ao banheiro



Quando um residente pede para ir ao banheiro, é essencial responder com empatia e prontidão. **Evite respostas negativas** como "de novo?" ou "mas você já está usando fraldas".

Entenda que suas necessidades são legítimas e requerem atenção.





Comunicação **não** **verbal**



Para aqueles que têm **dificuldades de comunicação**, esteja atento a sinais e gestos indicativos de que precisam usar o banheiro.

Comportamentos inesperados, agitação ou inquietação podem ser indicadores de que a pessoa está incomodada ou com vontade de ir ao banheiro.



Ajude a lembrar

Se o residente esquece
de ir ao banheiro,
ofereça ajuda
gentilmente, sugerindo
visitas regulares ao
banheiro em momentos
estratégicos, como após
as refeições ou antes
de dormir, ou em
intervalos regulares, por
exemplo a cada duas
horas.





Respeite a privacidade



Se a pessoa precisa de **ajuda para se levantar** e ir ao banheiro, ofereça apoio sem tirar sua privacidade.

Deixe-a sozinha, se assim desejar, enquanto realiza suas necessidades fisiológicas.



Medidas para o conforto

Utilize medidas não farmacológicas para garantir o conforto do residente. Sons suaves, como o de água corrente podem ajudar a relaxar e facilitar o processo.





Higiene:

- a) Se a pessoa idosa vai sozinha ao banheiro, lembrar de lavar as mãos após o uso.
- b) Se a pessoa precisa de ajuda, é importante lavar cuidadosamente as partes íntimas após a utilização do banheiro para prevenir assaduras e irritações na pele.
- c) Mulheres idosas têm a região do períneo muito frágil em razão do climatério. Ao limpar, deve-se evitar esfregar com força a região para reduzir o risco de lesões, assaduras e infecções urinárias.
- d) No caso de pessoas com hemorroidas, deve-se evitar o uso de papel higiênico e preferir o uso de duchinha higiênica para reduzir o risco de sangramentos e fissuras.
- e) A pessoa que ajuda deve usar luvas ao fazer a limpeza, descartar as luvas e lavar as mãos após este cuidado.



Incontinência noturna

Se a incontinência ocorre **durante a noite**, é possível adotar medidas simples, como beber menos líquidos algumas horas antes de dormir. No entanto, é essencial garantir que o residente tenha a **hidratação adequada durante o dia**, em média 1,6 litros para **mulheres idosas** e 2 litros para **homens idosos**. A hidratação insuficiente pode provocar constipação e favorecer infecções nas vias urinárias, pneumonias, quedas, fraturas, confusão mental, entre outros.



Uso de Fraldas

A incontinência urinária é um grande desafio para todos, mas **utilizar duas fraldas geriátricas sobrepostas ou um absorvente na fralda só piora a situação!** Essa prática desconfortável pode trazer graves problemas de saúde e aumentar os custos.

Vamos entender por quê?

Desconforto: O uso simultâneo de duas fraldas é extremamente desconfortável para o idoso, prejudicando sua mobilidade e bem-estar.

Custo e Impacto Ambiental: A utilização de duas fraldas **duplica os gastos** e o volume de lixo, afetando o bolso e o meio ambiente.



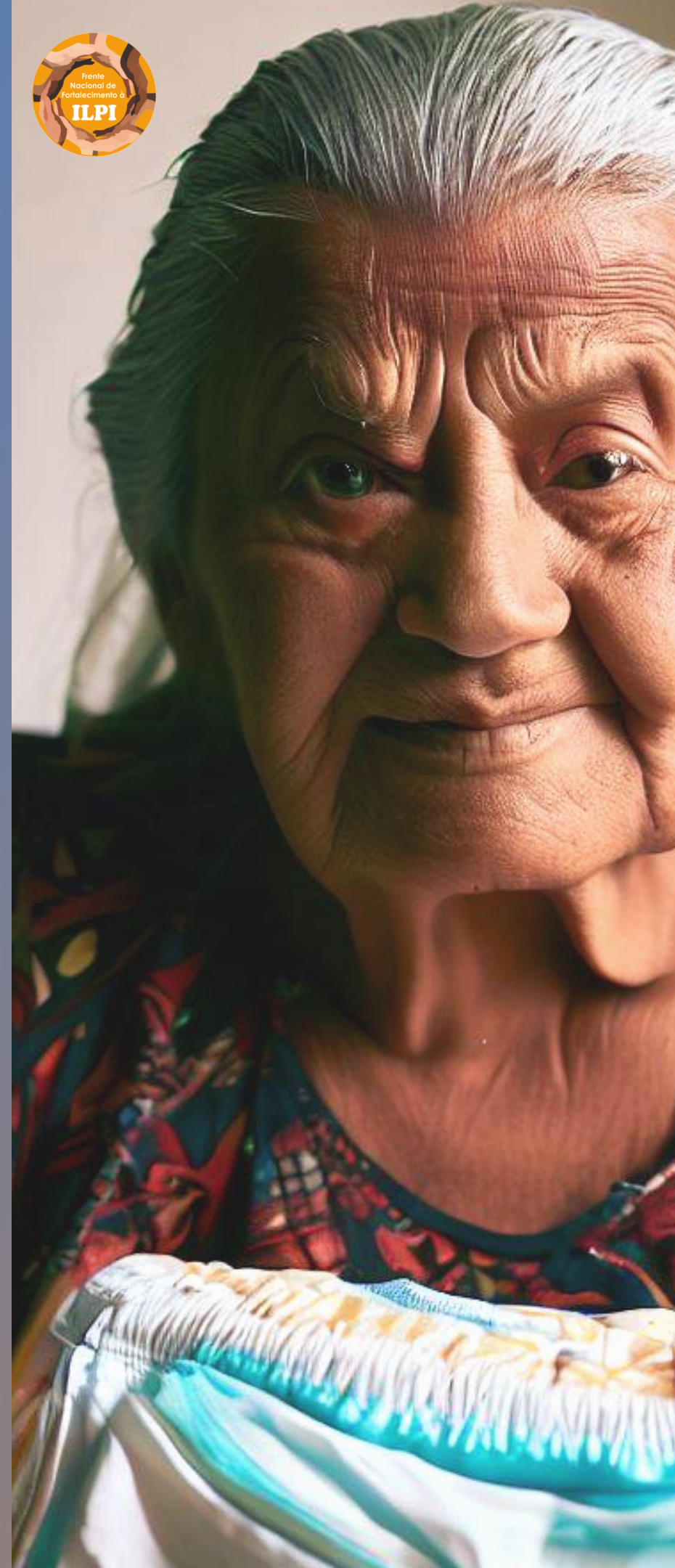
Risco de Lesões:

O aumento de temperatura e umidade local favorece o desenvolvimento de lesões de pele, como a Dermatite Associada à Incontinência (DAI) e Lesões por Pressão.



Solução Adequada: Invista em **fraldas de qualidade**, com alta absorção e ajustadas corretamente. Assim, garantimos a segurança contra vazamentos e o conforto do idoso.

Importante lembrar que também **não é recomendado usar absorventes e fraldas juntos**. Além de ser desconfortável, essa prática pode interferir na capacidade de absorção das fraldas e aumentar o risco de vazamentos. Para a melhor proteção, escolha produtos adequados ao nível de incontinência do idoso e siga as orientações do fabricante.





Estamos juntos para enfrentar
os **desafios da incontinência**
urinária e proporcionar um
ambiente acolhedor para
aqueles que cuidamos.



**FORTALECER é um
trabalho em GRUPO**

COMPARTILHE

Distribuição Gratuita

Criação: Karla Giacomini, Aline Salla