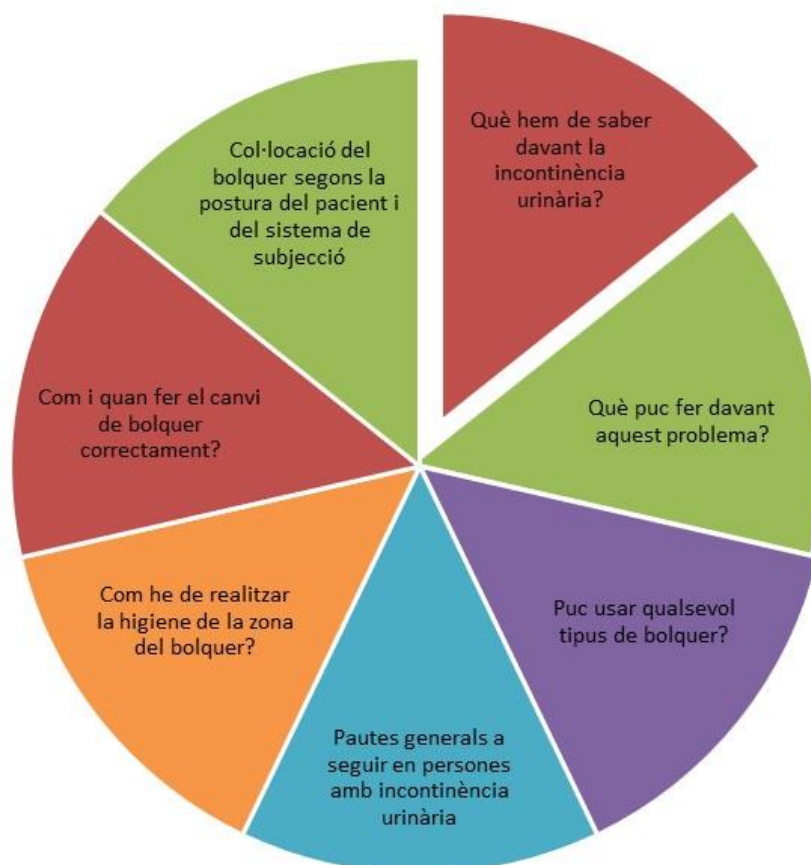


Guia per a la cura de persones amb incontinència urinària



Coordinadora

Teresa Barberá González. Servei de Prestació Farmacèutica i Dietoterapèutica. Direcció General de Farmàcia i Productes Sanitaris.

Autores

M^a Montserrat Sánchez Lorente. Escola d'Infermeria La Fe.

Rocío Broseta Solaz. Departament de Salut La Ribera.

Mónica Susana Mateu García. Departament de Salut de Vinaròs.

Autores de les infografies

Marta Campo Rodrigo. Escola d'Infermeria La Fe.

Sara Fortea Badía. Escola d'Infermeria La Fe.

Inmaculada Hernández Malonda. Escola d'Infermeria La Fe.

María Madrid Solano. Escola d'Infermeria La Fe.

Aquest document ha sigut revisat per la Unitat d'Igualtat d'acord amb els principis del llenguatge inclusiu i no sexista.

Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

© de la present edició: Generalitat, 2021

© dels textos: les autores

1a edició

Coordina: Servei de Prestació Farmacèutica i Dietoterapèutica. Direcció General de Farmàcia i Productes Sanitaris

Edició en línia

Índex

Índex.....	2
Introducció	3
La incontinència urinària.....	3
Què hem de saber davant la incontinència urinària?	3
Què puc fer davant aquest problema?	4
Ús de bolquers o absorbents	4
Estructura dels bolquers	4
Quin tipus de bolquer he d'usar?	5
Pautes generals a seguir en persones amb incontinència urinària.....	5
Com he de realitzar la higiene de la zona del bolquer?	6
Higiene femenina del bolquer	7
Higiene masculina del bolquer	7
Com i quan fer el canvi de bolquer correctament?	9
Col·locació del bolquer segons la postura de la persona i del sistema de subjecció	10
Quins són els errors més freqüents en l'elecció i ús de bolquers?	10
Consells higienicodietètics	12
Documents consultats.....	14
Infografies	15

Introducció

L'objectiu d'aquesta guia és orientar les persones amb incontinència urinària per a l'autocura i ajudar els seus cuidadors en l'ús correcte dels absorbents o "bolquers".

Aquesta guia és orientativa, mitjançant preguntes i respostes intentem explicar-li tot el que es necessita per a aconseguir les millors cures, evitar part dels problemes que poden ocasionar la incontinència urinària i aconseguir la millor qualitat de vida possible. Davant qualsevol dubte els professionals d'infermeria, medicina o farmàcia el podran assessorar.

La incontinència urinària

Què hem de saber davant la incontinència urinària?

La incontinència urinària és un problema de salut que consisteix en la pèrdua involuntària d'orina i està ocasionada per diferents causes. S'associa sovint amb les persones majors; no obstant això, es pot presentar a qualsevol edat i afecta més les dones que els homes.

Quan la incontinència urinària és crònica poden aparèixer les complicacions següents:

- Problemes en la pell: irritacions, infeccions i úlceres.
- Infeccions de les vies urinàries.
- Impacte en la vida privada. Pot afectar les relacions socials, laborals i personals.

Què puc fer davant aquest problema?

Acudisca al seu centre de salut i consulte el problema als professionals sanitaris. És convenient conèixer el grau d'incontinència que pateix i altres aspectes de salut per a indicar-li el tractament més adequat.

Com a mesura pal·liativa i per a disminuir les conseqüències de les pèrdues involuntàries d'orina, cal utilitzar absorbents o bolquers. Aquests són productes d'un sol ús que, per impregnació, emmagatzemen l'orina emesa de manera involuntària, i que intenten mantindre eixuta la persona que els usa i protegir-li la pell, la roba i el llit.

Ús de bolquers o absorbents

Estructura dels bolquers

Capas	Tipus de teixit	Funció
1. Capa en contacte amb la pell	Tela sense teixir	Permet el pas de l'orina cap a l'interior del bolquer. Impedeix l'eixida de l'orina a la superfície. Evita irritacions, descamacions i úlceres.
2. Capa de cel·lulosa	Cel·lulosa	Absorbeix i reté l'orina. En els bolquers supèrnic, aquesta capa s'ajuda d'un producte superabsorbent que gelifica en contacte amb l'orina. Evita la humitat en contacte amb la pell.
3. Capa impermeable	Polietilè	Evita l'eixida de l'orina cap a l'exterior.

Quin tipus de bolquer he d'usar?

En el mercat n'hi ha diferents models. No hi ha regles per a un mateix producte, cada producte és adequat segons el moment i les condicions. Per això, no tots són adequats per a totes les ocasions ni per a totes les persones amb incontinència urinària. L'elecció del bolquer ha de fer-se de manera concreta, tenint en compte diferents factors. El tipus de bolquer i les necessitats de canvi varien segons l'estat de la persona, la utilització de determinats tractaments (diürètics, antibiòtics) i el tipus d'alimentació (per exemple, l'alimentació enteral, a vegades, pot produir com a complicacions diarrees i augment de la quantitat d'orina o diüresi). Consulte amb els professionals d'infermeria, medicina o farmacia, ells li indicaran el tipus de bolquer més adequat al seu problema i l'informaran dels passos que ha de seguir una vegada prescrits.

Pautes generals a seguir en persones amb incontinència urinària

En el quadre següent es mostren les pautes a seguir:

Recomanacions	Accions
Mantindre la persona amb incontinència neta i eixuta.	<ul style="list-style-type: none">– Revise els bolquers amb freqüència.– Canvie el bolquer quan calga. <p>Alguns bolquers estan proveïts d'un indicador d'humitat en la part exterior que són unes bandes que canvien de clar a fosc a mesura que van omplint-se amb l'orina.</p>
Previndre la maceració en les zones de més risc: <ul style="list-style-type: none">– sacre– natges– òrgans genitals	<ul style="list-style-type: none">– Evite tindre molt de temps el bolquer sense canviar.– Controle l'eliminació de femta.– Hidrate la pell mitjançant cremes o olis.– Oferisca líquids.
Control de l'eliminació de la femta en les persones amb incontinència fecal.	<ul style="list-style-type: none">– Utilitze bolquers de menor absorció.– Realitze canvis amb major freqüència.
Vigilar l'aparició d'enrogiment o irritació de la pell.	<ul style="list-style-type: none">– Comprove en cada canvi l'estat de la pell. <p>Si això ocorre, comuniqui-li-ho al professional</p>

	d'infermeria que li atén.
Realitzar una higiene adequada de la zona del bolquer.	<ul style="list-style-type: none"> - Evite el contacte de l'orina amb la pell durant molt de temps, ja que: <ul style="list-style-type: none"> ○ augmenta el risc d'infeccions ○ afavoreix la irritació ○ afavoreix l'aparició de lesions en la pell
Vigilar el color i l'olor de l'orina.	Si nota canvis que li criden l'atenció, consulte amb el professional de medicina o infermeria que li atenen.
Evitar llargs períodes d'immobilitat.	<ul style="list-style-type: none"> - Fer canvis posturals en la persona que està enllitada o asseguda (demane assessorament). - Sempre que siga possible, animar la persona a caminar.
Afavorir un vestuari còmode.	<ul style="list-style-type: none"> - Trie roba que no estrenya i fàcil d'obrir i manipular.
Seguir les normes de col·locació dels bolquers.	<ul style="list-style-type: none"> - Col·loque el bolquer segons la situació de la persona (enllitada, asseguda, deambulant...) - Evite els plecs i els desplaçaments del bolquer.

Com he de realitzar la higiene de la zona del bolquer?

Passos generals a seguir per a la higiene i llavada de genitals
<ul style="list-style-type: none"> - Abans de llavar, retire, si cal, les restes de residus.
<ul style="list-style-type: none"> - Utilitze aigua a temperatura idònia.
<ul style="list-style-type: none"> - Use sabó neutre i esponja o tovalloletes d'un sol ús. L'esponja haurà de

substituir-la sovint per a evitar la proliferació de gèrmens.

– Evite corrents d'aire.

– Protegisca la persona de possibles caigudes.

– Abans de començar a llavar, oferisca l'orinal pla o la botella.

– En persones enllitades o en aquelles que no puguin mantindre's bé dretes, és preferible realitzar la neteja en el llit, per a evitar el risc de caigudes.

– En finalitzar la higiene, netege bé el material utilitzat abans de guardar-lo.

Higiene femenina del bolquer

Procediment de llavada en la dona

1r. Col·loque la dona gitada cap amunt, flexione-li els genolls i separe-li les cames.

2n. Separe-li els llavis vulvars amb una mà i llave-la amb l'altra de davant cap a arrere.

3r. Col·loque la dona de costat i netege en un sol moviment la zona que va des de la vagina fins a l'anus.

4t. Rente amb aigua abundant i eixugue suaument sempre en la direcció assenyalada.

5é. Hidrate la pell amb cremes o olis hidratants.

Higiene masculina del bolquer

Procediment de llavada en l'home

1r. Col·loque l'home gitat cap per amunt, retire-li la pell que cobreix el gland i

llave-li'l.

2n. Rente amb aigua abundant, però no eixugue.

3r. Torne la pell a la seua posició per a evitar possibles ferides o irritacions en el gland.

4t. Netege per dalt i pels costats els testicles.

5é. Rente amb aigua abundant i eixugue bé.

6é. Col·loque l'home de costat i netege la part inferior dels testicles i la zona de l'anus.

7é. Rente amb aigua abundant i eixugue bé.

8é. Hidrate la pell amb cremes o olis hidratants.

Com i quan fer el canvi de bolquer correctament?

La manera de col·locar el bolquer és diferent segons la postura de la persona i de la forma de subjecció d'aquest.

En cada canvi de bolquer seria convenient seguir els passos següents:

Passos a seguir en el canvi de bolquer	
1r.	Llave's les mans abans i després de cada canvi de bolquer.
2n.	Retire el bolquer per la part posterior del cos de la persona.
3r.	Si la persona té problemes de mobilitat, encara que es pugui mantindre dreta, ha d'assegurar-se que tinga un punt de suport.
4t.	Si la persona està en cadira de rodes, és convenient refermar el respatler de la cadira contra la paret i frenar-la per a evitar que es desplace.
5é.	Realitze una higiene adequada de la zona del bolquer.
6é.	Col·loque el bolquer per la part de davant del cos.
7é.	Assegure's que les costures de les malles que subjecten el bolquer estiguen cap a fora, així evitarà que freguen o facen pressió sobre la pell.

La freqüència en el canvi de bolquer és variable, depèn del tipus d'alimentació i de la quantitat de líquids que s'ingerisquen.

Els productes actuals permeten espaiar els canvis de bolquer mantenint la pell seca. La majoria dels bolquers tenen un indicador d'humitat. Es tracta d'una xicoteta banda en la zona exterior que canvia de color quan és necessari canviar-lo.

Si s'usen bolquers elàstics, recorde que les tires adhesives permeten obrir-los i tancar-los repetides vegades. Davant qualsevol dubte, consulte amb els professionals d'infermeria, medicina o farmàcia.

Col·locació del bolquer segons la postura de la persona i del sistema de subjecció

Bolquers amb elàstics: POSICIÓ PERSONA DRETA

- 1r. Col·loque el bolquer amb la part dels adhesius cap a la part posterior, a l'altura de la cintura.
- 2n. Passe el bolquer entre les cames.
- 3r. Ajuste'l de manera que els elàstics queden en l'entrecreix.
- 4t. Desapegue els adhesius i fixe'ls sobre la part anterior.
- 5é. Ajuste el bolquer a la cintura.

Bolquers amb elàstics: POSICIÓ PERSONA GITADA

- 1r. Pose la persona de costat.
- 2n. Col·loque el bolquer per davall del maluc.
- 3r. Gire la persona i col·loque-la boca per amunt.
- 4t. Col·loque la part posterior del bolquer a l'altura de la cintura.
- 5é. Pose el bolquer entre les cames.
- 6é. Ajuste els elàstics a l'entrecreix.
- 7é. Desapegue els adhesius de la part posterior i apegue'ls sobre la part anterior ajustant-los a la cintura.

Quins són els errors més freqüents en l'elecció i ús de bolquers?

Per a evitar conseqüències perjudicials per a la persona amb incontinència urinària i fer un bon ús dels bolquers, cal evitar cometre els errors següents.

ATENCIÓ

Errors en l'elecció de bolquer

La utilització de talla excessiva per a aconseguir major absorció.

L'ús de bolquer supèrnic durant el dia per evitar-ne canvis.

L'ús de bolquer supèrnic en casos d'incontinència urinària i fecal.

Errors en la utilització de bolquers

Col·locar dos bolquers alhora.

Sacsejar el bolquer.

Col·locar i retirar el bolquer des de la zona més bruta a la més neta.

No utilitzar l'indicador d'humitat.

Consells higienicodietètics

Hi ha diverses recomanacions útils quant a dieta, ingesta de líquids, consum de cafeïna i alcohol per a les persones afectades d'incontinència urinària.

Dieta

- Alguns aliments i begudes poden irritar la bufeta i produir un increment en la freqüència i incontinència d'urgència.
- Aliments no recomanables: menjars molt condimentats, els cítrics i els seus suc, els productes elaborats a base de tomaca, els edulcorants artificials i les begudes gasoses (fins i tot aquelles sense cafeïna).
- És molt aconsellable la pèrdua de pes en persones incontinents amb sobrepès perquè hi ha una relació directa entre l'índex de massa corporal i tots els tipus d'incontinència urinària.

Ingesta de líquids

- La ingesta adequada de líquids és fonamental per al correcte funcionament de l'aparell urinari. Aproximadament, una persona adulta requereix una ingesta de líquids de 6-8 gots al dia (aproximadament de 1.500 cc a 2.000 cc), incloent-hi tot tipus de begudes i l'aigua continguda en els aliments.
- L'excés en la ingesta de líquids produeix un empitjorament dels símptomes d'incontinència.
- S'ha de limitar la ingesta de líquids algunes hores abans de dormir.
- La restricció severa de líquids per a evitar els símptomes d'incontinència, sobretot en persones majors, és una pràctica que produeix un augment de la concentració de l'orina i pot augmentar els símptomes irritatius en orinar per irritació de la bufeta. També afavoreix l'aparició de restrenyiment.

Consum de cafeïna

- La cafeïna incrementa l'activitat de la bufeta i té un efecte similar als diürètics.
- La cafeïna es troba de manera natural en el te i en el café (en el café filtrat se'n troben concentracions especialment altes), també en altres begudes com la cola, en el xocolata i en molts preparats aprimadors.
- Les persones d'edat avançada són més sensibles als efectes secundaris de la cafeïna.

Consum d'alcohol

- L'alcohol és un agent irritant per a la bufeta.
- L'alcohol pot deteriorar la mobilitat i la percepció de l'ompliment de la bufeta.
- També pot produir augment de la freqüència de micció.

Hàbits saludables

- Agafe's temps per a orinar i buidar la bufeta totalment.
- El restrenyiment crònic pot contribuir a problemes d'incontinència, urgència i increment en la freqüència urinària, i un augment del risc d'infecció de l'aparell urinari.
- L'excés de pes s'associa amb l'augment de risc d'incontinència.
- Realitze una adequada higiene diària de l'àrea urogenital.

Documents consultats

- Guia de buen uso de absorbentes de incontinencia urinària. Subdirecció General de Farmàcia i Productes Sanitaris. Conselleria de Sanitat. Xunta de Galícia. 2007. Disponible en: <https://www.sergas.es/gal/publicaciones/Docs/Farmacia/PDF4-81.pdf>
- Incontinencia urinaria: guía para cuidadores. Fisterra. Última revisió 24/03/09/2010. Disponible en: https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/inconUrinaria_guiaCuidadores.asp
- Guia de cuidados de Enfermería. Cuidar al cuidador en atención primaria. C. Ferré-Grau, V. Rodero-Sánchez, D. Cid-Buera, C. Vives-Relats, MR. Aparicio-Casals. 2011. Disponible en: http://www.hospital-sanjuandedios.es/upload/cuidando/doc/guia-cuidados-enfermeria_cuidar-al-cuidador-en-ap.pdf
- Guia de uso adecuado de absorbentes de incontinencia. Distrito Sanitari de Màlaga. Servei Andalús de Salut. Conselleria de Salut. Junta d'Andalusia. 2011. Disponible en: <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/distritomalaga/docs/cuidados/Absorbentes%20de%20Incontinencia.pdf>
- Guía Práctica de Atención a la Dependencia para Cuidadores. C. Zamora Ruiz, N. García Gallardo, A. Fuentes Gómez, A. Ariza Baena, A. Toscano Coletto, M. Leyva Grande. Biblioteca Las Casas. 2012. Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0640.php>
- Recomanacions per a l'ús d'absorbents d'incontinència urinària en el Servei de Salut. Govern de les Illes Balears. 2012. Disponible en:

<https://www.ibsalut.es/apmallorca/attachments/article/834/recomendaciones-uso-absorbentes.pdf>

- Guia básica de cuidados. Enfermeras de Comarca Bilbao y Hospital Santa Marina. Osakidetza. Febrer 2013. Disponible en:
https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa_apoyo_cuidador/es_def/adjuntos/guia_basica_cuidados.pdf

- Guia de atención a personas con incontinencia urinaria. Associació Espanyola d'Urologia. Gener 2020. Disponible en:
<https://www.consejogeneralenfermeria.org/sala-de-prensa/doc-interes/send/19-documentos-de-interes/908-guia-de-atencion-a-personas-con-incontinencia-urinaria>

Infografies

1. Incontinència urinària. Informació general.
2. Pautes generals a seguir en cas d'incontinència urinària.
3. Com i quan fer el canvi de bolquer correctament? Passos a seguir.
4. Canvi de bolquer en posició dempeus i posició gitat.
5. Passos a seguir per a la higiene i llavada dels genitals.
6. Errors més freqüents en l'elecció i ús del bolquer.
7. Consells higienicodietètics.