Les aidants familiaux face à la dépendance

Guide Pratique - Comment s’occuper d’un proche

Initiative pour les aidants par TENA

Aider à prendre soin

Enfants, parents, conjoints, tout le monde peut être amené à s'occuper d'un proche dépendant, et ce pour diverses raisons (vieillesse, handicap, maladies chroniques,...).

Ainsi, chaque jour en France, plus de 8 à 11 millions d'aidants familiaux[1], dont 3 millions au quoditien, répondent, le plus souvent seuls, aux besoins de leurs proches ; que ce soit pour les repas, les soins, la toilette, le soutien psychologique,...

De plus, quand une personne dépendante est incontinente, le rôle de l'aidant devient encore plus crucial. En effet, même si l'incontinence peut être prise en charge, elle a un retentissement important sur la personne dépendante mais aussi sur le quotidien de l'aidant qui doit alors notamment :

- Adopter les mesures hygiéno-diététiques adéquates ;
- Faciliter la prise en charge de l'incontinence ;
- Conseiller la personne dépendante sur le choix de la ou des protections adaptées.

Cependant, même si leur rôle est incontournable, les aidants familiaux se sentent parfois dépourvus à la fois d'écoute, d'information, de formation et de reconnaissance. C'est pour répondre à ce constat que **TENA a décidé de s'engager aux côtés des aidants familiaux** et vous propose, à travers cette brochure, **des conseils pratiques pour vous aider à prendre soin de votre proche de la meilleure façon tout en continuant à prendre soin de vous.**

[1] Baromètre 2019, Fondation april et BVA.
Les témoignages présents dans cette brochure sont véritables et extraits de forum internet.

SOMMAIRE

Être reconnu comme aidant 4

- Vos droits
- Des soutiens au quotidien
- Qui sont vos interlocuteurs ?

Perte d'autonomie et incontinence 6

- Définition
- Les différents types d'incontinence urinaire
- L'incontinence fécale
- Prévalence 8
- Quelles sont les causes ?
- Répercussions cutanées 10

FICHES CONSEILS « LES ESSENTIELS »

Comment aider votre proche

1. Comment adapter l'habitation ? 12

2. Faciliter la mobilité : oui, mais comment ? 14

3. Habiller votre proche : quels sont les bons gestes à avoir ? 16

4. Eviter les chutes : les points de surveillance 18

Aider son proche sujet à des fuites urinaires

5. Aider à diagnostiquer votre proche 20

6. Les traitements et la prise en charge de l'incontinence 22

7. Les solutions TENA au quotidien 24

8/9. Toilette, hygiène et protection 28

10. Améliorer l'alimentation de votre proche 32

11. Faire face aux répercussions de l'incontinence sur le sommeil 34

Aidant : s'aider et pouvoir aider

1. Évaluez la charge ressentie : test du mini-zarit 36

2. Bien manger et bien dormir 38

3. Activité physique et contrôle du stress 40

4. Se ménager du temps libre 42

Fiches Focus

- Vos droits 44
- Les solutions de répit 46
- Vos interlocuteurs 48

ÊTRE RECONNU COMME AIDANT

VOS DROITS

La prise en compte officielle des aidants par les pouvoirs publics est aujourd'hui une réalité concernant plusieurs millions de personnes qui accompagnent un proche malade ou en situation de handicap.

Un dédommagement dans le cadre des prestations légales

- **Allocation personnalisée d'Autonomie (APA) :** possibilité, dans certaines limites, de salarier ses enfants ou tout autre membre de sa famille, excepté son conjoint.
- **Prestation de compensation du handicap (PCH) :** l'aidant peut se voir attribuer le statut de salarié ou percevoir un dédommagement.

Concilier vie professionnelle et vie d'aidant

Plusieurs types de congés spécifiques existent. Un aménagement des horaires peut aussi être envisagé.

- **Le congé de présence parentale**
- **Le congé de solidarité familial**

L'assurance vieillesse des parents au foyer

Vous pouvez bénéficier (selon certaines conditions) d'une affiliation à titre gratuit à l'assurance vieillesse des parents au foyer.

Pour en savoir plus, consultez la fiche Focus 1 page 44

RECONNAISSANCE DU STATUT DE PROCHE AIDANT

Loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) - 1er janvier 2016

La réforme du congé de soutien familial : congé de proche aidant

Le congé est désormais ouvert aux aidants sans lien de parenté avec la personne qu'ils aident.

Revalorisation de l'allocation personnalisée d'autonomie : APA

- Une **meilleure couverture** des besoins.
- Une **participation financière** réduite des usagers.
- Un soutien renforcé aux personnes les plus dépendantes.
- La **suppression de tout reste à charge** pour les bénéficiaires de l'Allocation personnalisée de solidarité aux personnes âgées (ASPA).

Le droit au répit

La loi donne à l'aidant les moyens de prendre du repos. Le montant de l'aide pourra être augmenté en cas de nécessité passagère, ou en cas d'hospitalisation du proche aidant.

Pour en savoir plus, consultez la fiche Focus 2 & 3 page 46 à 49

À RETENIR

QUELS SOUTIENS AU QUOTIDIEN ?

Vos interlocuteurs

AU NIVEAU LOCAL

- **CCAS** (Centres Communaux d'Action Sociale).
- **CLIC** (Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique pour les personnes âgées).
- **MDPH** (Maisons Départementales des Personnes Handicapées) pour les personnes en situation de handicap

www.service-public.fr.

AU NIVEAU NATIONAL

- Associations spécialisées par pathologies.
- Les associations d'aidants et les associations de familles ou de patients.
- L'action sociale des Caisses de retraite complémentaire.
- Les agences régionales de santé (ARS) pour le soutien des aidants de personnes faisant l'objet de soins psychiatriques.

PERTE D'AUTONOMIE ET INCONTINENCE

L'incontinence urinaire est la perte involontaire d'urine à un moment et dans un lieu inapproprié, en quantité et avec une fréquence qui sont suffisantes pour gêner la personne qui en est affectée. Elle peut survenir à tout âge, aussi bien chez l'homme que chez la femme. Toutefois, elle est plus courante chez la femme de plus de 60 ans.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'INCONTINENCE URINAIRE

- **L'incontinence urinaire à l'effort :**

  Fuite non précédée du besoin d'uriner qui survient à l'occasion d'un effort (toux, rire, éternuement, ...).

- **L'incontinence urinaire par impériosité :**

  Perte involontaire d'urine suite à un besoin urgent et irrépressible d'uriner.

- **L'incontinence urinaire mixte :**

  Il s'agit d'une association de l'incontinence urinaire à l'effort et par impériosité (un type prédomine toujours sur l'autre). Elle affecte principalement les femmes.

- **Incontinence urinaire par regorgement :**

  Perte d'urine associée à une distension vésicale ou rétention vésicale chronique.

- **Incontinence fonctionnelle :**

  Elle survient lorsqu'une personne n'est pas capable d'atteindre les toilettes à temps en raison d'une incapacité mentale ou physique.

  La prise en charge d'une incontinence pourra dépendre du type d'incontinence que le médecin aura diagnostiqué.

L'INCONTINENCE FÉCALE : UNE DIFFICULTÉ MAJEURE

L'incontinence fécale est la fuite involontaire de selles. La perte du contrôle volontaire de la rétention des selles est une des situations les plus stressantes à laquelle votre proche peut être confronté. Les conséquences personnelles, psychologiques et émotionnelles peuvent être très importantes et entrainer une diminution de l'estime de soi et un isolement social.

L'incontinence fécale altère fortement la qualité de vie de votre proche mais peut aussi rendre votre expérience d'aidant familial très difficile.

À RETENIR

BRISEZ LE TABOU

En brisant le tabou, vous pouvez offrir à votre proche des solutions.

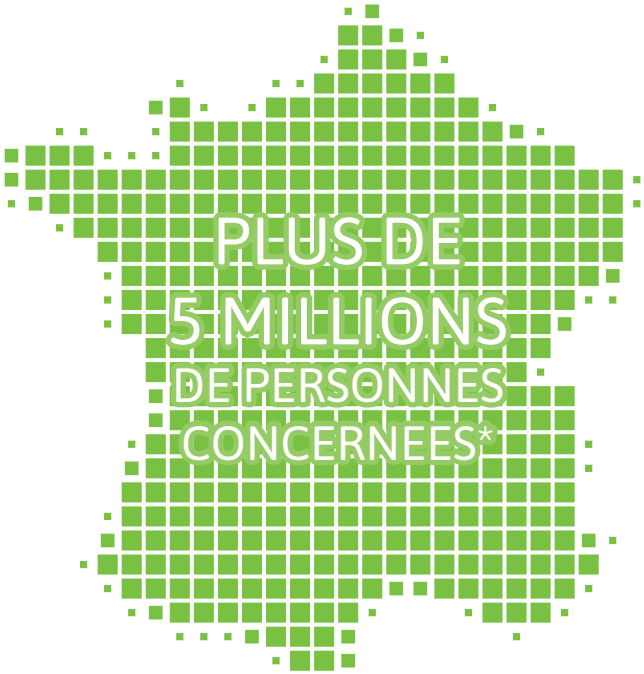
En premier lieu, prenez rendez-vous avec un médecin.

En fonction du diagnostic, le médecin pourra lui proposer plusieurs options :

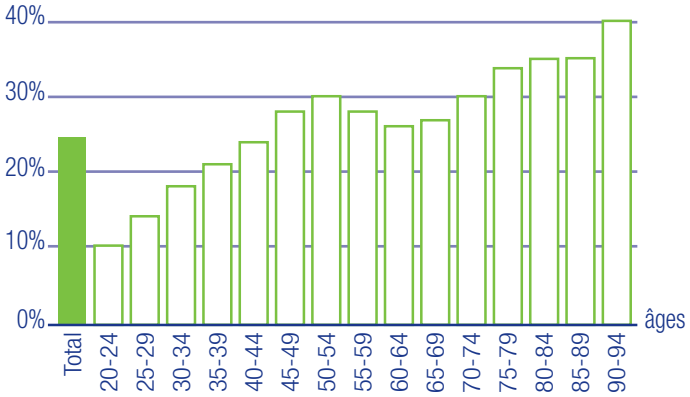
- Un traitement médicamenteux visant à régulariser un trouble urinaire ou du transit
- Vérifier les voies urinaires et/ou rectales
- Traiter la pathologie sous-jacente dont l'incontinence est l'un des symptômes.

PERTE D'AUTONOMIE ET INCONTINENCE

L'INCONTINENCE URINAIRE : DES SYMPTÔMES TRÈS FRÉQUENTS



L'INCONTINENCE URINAIRE PAR TRANCHES D'ÂGE*



Souvent les personnes atteintes d'incontinence ou leurs proches aidants ne consultent pas leurs médecins, considérant que l'incontinence est liée à l'âge.

Or, l'âge n'est pas le seul facteur et toutes les classes d'âge, des deux sexes, sont concernées.

À SAVOIR

Même s'il existe une augmentation de la prévalence avec l'âge, l'incontinence peut concerner tous les âges de la vie. Hormis l'âge, d'autres facteurs de risque peuvent exister (maladies médicaments...).

* Données internes Essity.

LES CAUSES DE L'INCONTINENCE

Les causes de l'incontinence urinaire sont nombreuses : l'âge, les grossesses, des dysfonctionnements, des maladies comme le diabète ou les maladies neurologiques (sclérose en plaques, traumatisme médullaire, Parkinson,...). Certaines situations favorisent aussi l'incontinence : obésité, activité sportive intense. La prise de certains médicaments peut également induire une incontinence urinaire.

Les causes de l'incontinence fécale sont variables, notamment un traumatisme ou un acte chirurgical au niveau du sphincter, les pathologies neurologiques, une malformation congénitale, une diarrhée, un prolapsus du rectum,...

À RETENIR

DES CONSÉQUENCES IMPORTANTES

- Les personnes concernées par des fuites urinaires vont exprimer un sentiment de honte et vont se replier sur elles-mêmes.
- Des solutions existent et il est nécessaire de prendre en compte l'incontinence de votre proche pour améliorer sa qualité de vie mentale ou physique.

RÉPERCUSSIONS CUTANÉES DE L'INCONTINENCE

L'INCONTINENCE FRAGILISE LA PEAU

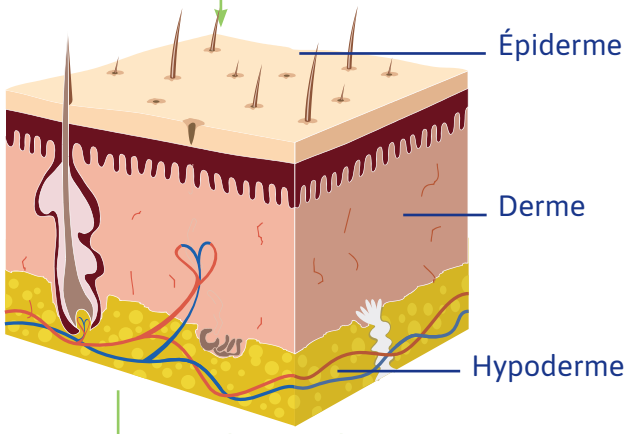
LA PEAU : un organe fragile

La peau constitue normalement une **barrière de protection mécanique et sensorielle de l'organisme**. Avec l'âge surviennent des **modifications qui la rendent plus fragile. La peau est plus sensible aux irritations et aux infections**.

Et cette vulnérabilité est mise à rude épreuve chez les personnes incontinentes dépendantes car leur peau est plus exposée aux pressions (**longues périodes en position** assise ou allongée), à l'humidité (macération d'urine particulièrement irritante pour la peau) ou aux frictions (vêtements, une protection de mauvaise qualité ou mal ajustée).

À SAVOIR

> Humidité
> Frictions et grattage
> Pression
> Irritations



> Développement de bactéries
> Escarres

LES ÉTAPES DE LA TOILETTE

Vous retrouvez en page 28 des informations et conseils pour la toilette de votre proche dépendant.

Trois étapes doivent être accomplies avec attention lors de la toilette quotidienne :

1. **Garder au sec :** trouver le produit adéquat pour votre proche pour éviter les fuites
2. **Conserver une peau propre et saine**
3. **Protéger**

À RETENIR

PEAU ET HYGIÈNE

- La peau a de nombreuses fonctions dont la principale consiste à procurer une couverture protectrice et imperméable contre les agressions externes telles que les frictions, la pression, le cisaillement, la chaleur, le froid et les produits chimiques.
- Pour prévenir l'apparition d'irritations et d'infections, une personne dépendante souffrant d'incontinence requiert des soins d'hygiène qui sont plus spécifiques.
- Les produits TENA ProSkin sont pensés pour apporter un soin efficace et respectueux des peaux fragiles pour améiorer le bien-être des personnes âgées. En proposant une approche complète de soin pour une meilleure santé de la peau.
- Quel que soit le type d'incontinence et sa sévérité, vous trouverez des solutions dans la gamme TENA présentées en page 30.

1. ADAPTER L'HABITATION, QUE FAIRE

Le domicile est le lieu où votre proche dépendant **passera la plupart de son temps**. Il doit donc être adapté afin d'offrir **un maximum de sécurité et de confort**.

Les règles principales d'aménagement pour vous guider

- Les éléments pouvant faire barrière (extérieur et intérieur) sont à supprimer **pour favoriser l'accès à toutes les pièces de la maison**.
- **Des sols adaptés, secs et antidérapants sont à privilégier** (notamment dans la salle de bains). **Évitez les tapis**, ou bien fixez-les au sol.
- Les interrupteurs doivent **être facilement accessibles**.

EXEMPLE : une veilleuse à portée de main dans la chambre permettra à votre proche de se lever la nuit sans risque.

- Pensez à installer des **protections pour prises, radiateurs et cages d'escaliers.**
- Si possible, **adaptez les meubles en les aménageant en fonction des besoins de la personne.**

EXEMPLE : prévoir un fauteuil de repos dans le salon.

- Il est préférable que **la plaque de cuisson soit électrique**. Si elle est à gaz, elle doit être équipée d'un système de sécurité anti-fuites.

Cas particulier d'un proche dépendant et incontinent

Quels aménagements sont à prévoir si votre proche est incontinent ?

- L'espace menant aux toilettes **doit être facilement accessible** pour votre proche.
- **Les toilettes doivent être adaptées.** Pensez à ajouter des barres d'appui ainsi qu'un rehausseur pour les WC.
- **Les vêtements faciles à retirer sont à privilégier**, par exemple : des jupes amples et des pantalons avec ceinture élastique.
- Une poubelle avec couvercle dans **la salle de bains, les toilettes ou la chambre** permettra de jeter les protections usagées immédiatement.

À RETENIR

Il est important que l'aménagement du domicile corresponde aux besoins spécifiques de votre proche ainsi qu'à son niveau de autonomie pour favoriser la sécurité et la praticité.

En cas d'incontinence

L'espace de vie doit être bien pensé et aménagé pour **éviter les chutes pendant la nuit**.

En effet le cycle mictionnel s'inverse chez la personne âgée. Celle-ci est amenée à se lever plus souvent la nuit.

2. FACILITER LA MOBILITÉ : OUI, MAIS COMMENT ?

Les personnes dépendantes peuvent avoir **une démarche mal assurée et se mouvoir difficilement**. De plus, elles peuvent **avoir une mauvaise appréhension de l'espace et des distances**, cela les expose à des risques spécifiques lors de leurs déplacements.

PLUSIEURS CAS SONT À DISTINGUER SELON LA SITUATION DE VOTRE PROCHE, MAIS 2 NÉCESSITENT UNE AIDE PLUS IMPORTANTE.

Mobilité réduite ou nulle

- Apportez-lui sécurité et confiance en lui parlant calmement dans des termes adaptés et **en le rassurant sur la faisabilité du déplacement prévu**.
- Utilisez **les aides et les adaptations techniques nécessaires** pour répondre au cas particulier de votre proche (voir fiche focus n°3 page 48).
- Assurez-vous que votre proche conserve un minimum de mobilité afin **d'éviter les conséquences de l'immobilité comme la formation des escarres, la rétraction musculaire, les compressions nerveuses**... :

  - Vérifiez qu'il change de temps en temps de position.
  - Essayez de le mobiliser le plus possible par des mouvements simples.

  Par exemple : étirements des bras ou des jambes, soulever un livre, soulever une jambe, puis l'autre (en position assise ou couchée),...

Déficience mentale

- Placez des **pancartes avec des images sur les portes et dans sa chambre** ; utilisez des **couleurs ou des symboles facilement identifiables** pour l'aider à s'orienter.
- Assurez-vous qu'il ne **quitte pas seul la maison** et installez **des verrous aux portes**.
- **Prévenez également vos voisins** qu'il ne doit pas sortir seul.
- Assurez-vous que votre proche ait toujours sur lui **une identification personnelle** (adresse gravée sur un médaillon ou un bracelet par exemple).
- **Ayez une photo récente à portée de main** au cas où votre proche se perdrait.

À RETENIR

Pour prévenir des situations à risque et assurer une parfaite sécurité à votre proche, il est nécessaire d'anticiper ses mouvements et de diminuer les obstacles qu'il peut rencontrer lors de ses déplacements.

Pensez à supprimer :

- **Tous les meubles qui peuvent entraver la circulation** de votre proche dans les couloirs et les pièces du domicile.
- **Les objets susceptibles de le blesser** comme des meubles très anguleux, des revêtements rugueux,...

Réflexe à conserver :

- Assurez-vous qu'il se rende régulièrement aux toilettes afin de conserver sa continence.

3. HABILLEZ VOTRE PROCHE, QUELS SONT LES BONS GESTES À AVOIR ?

Aider votre proche dépendant à s'habiller fait **partie du travail quotidien de la majorité des aidants**. Cette tâche peut être facilitée en adoptant **un rituel qui va se rôder au fil du temps**. Avant de commencer, disposez les vêtements **dans l'ordre dans lequel ils seront mis**.

Les conseils pour faciliter un habillage autonome

- **Toutes les aides pratiques** pouvant faciliter l'habillage de votre proche **sont à mettre à sa disposition.**

EXEMPLE : chausse-pieds, retire-bas de compression, enlève-chaussures, etc...

- Les chaussures **confortables et simples à enfiler** sont à privilégier ainsi que les **chaussettes montantes**.

- **Les vêtements amples et confortables** sont faciles à enfiler. Choisissez des fermetures simples.

EXEMPLE : pantalons avec un élastique à la taille, pull avec fermeture éclair, soutiens-gorges qui s'ouvrent devant, etc...

Si votre proche est alité, veillez tout particulièrement à ce que les vêtements et la literie ne fassent pas de plis afin d'éviter l'apparition de plaies.

L'habillage d'un proche dépendant incontinent

- Utilisez des vêtements faciles à retirer pour **gagner en réactivité et éviter les accidents.**
- Veillez à bien **adapter la protection absorbante à son degré de mobilité.**
- Si vous mettez vous-même la protection absorbante à votre proche, **préférez des protections conçues pour faciliter votre travail.**

À RETENIR

Il existe du matériel **conçu pour aider les personnes à mobilité réduite à s'habiller** (enfile-bas, crochet d'habillage, enfile-bouton).

Ces objets peuvent **considérablement améliorer l'autonomie de votre proche.**

Laissez le temps à votre proche de s'habiller tout seul et à son rythme pour encourager son autonomie.

N'aidez votre proche que lorsqu'il en a besoin.

4. ÉVITER LES CHUTES : LES POINTS DE SURVEILLANCE

Les personnes à mobilité réduite sont **plus souvent exposées aux chutes**, malgré leur attention ainsi que celle de l'entourage. Il est nécessaire **d'apporter une vigilance toute particulière à l'ensemble des risques** pouvant favoriser une chute accidentelle.

Les points de vigilance

- L'état des pieds de votre proche requiert une forte attention. **Si ses pieds sont douloureux, ils peuvent être à l'origine de la chute.**
- **Des pantoufles bien fermées sont nécessaires** pour éviter aux pieds de glisser hors des chaussons.
- Equipez le logement de **plusieurs combinés téléphoniques** pour éviter à votre proche de se déplacer, notamment la nuit.
- Contrôler ou faites contrôler régulièrement **la vision de votre proche**. De même, le logement doit être bien lumineux et éclairé pour diminuer les zones d'ombre dangereuses.
- Incitez la personne âgée à **ne pas prendre de risques si elle est seule**.
- Prévoyez **une lampe de poche sur la table de nuit** de la personne aidée.

À SAVOIR

Pour gérer au mieux la mobilité de votre proche, certaines aides techniques existent, comme l'évaluation de la marche, des postures et de la stabilité de la personne âgée.

Si cela vous semble nécessaire, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin traitant.

À RETENIR

Si votre proche chute, il est important **d'identifier avant tout l'origine du problème afin de pouvoir résoudre rapidement la difficulté** :

- Pourquoi la chute s'est-elle produite ?
- La cause est-elle due à de l'inattention ou un problème de stabilité ?
- Un défaut d'aménagement ?

EN CAS DE CHUTE

Si votre proche tombe, **n'agissez pas dans la précipitation,** assurez-vous avant de tenter de le relever qu'il ne risque rien et vous non plus.

5. DÉTERMINER L'INTENSITÉ DES FUITES URINAIRES DE VOTRE PROCHE

Voici un test de diagnostic comprenant 5 questions pour **vous aider à déterminer l'importance de la perte d'urine chez votre proche.**

Réalisez ce test avant d'utiliser tout produit d'incontinence. Il est néanmoins préalablement nécessaire de **consulter votre médecin afin d'obtenir un diagnostic correct et le traitement convenant le mieux à votre proche.**

COMMENT UTILISER CE QUESTIONNAIRE :

Répondez simplement aux 5 questions, additionnez le nombre de points obtenus et découvrez l'intensité des fuites urinaires de votre proche en fonction du total de points calculés :

	1 point	2 points	3 points
Des fuites soudaines surviennent :	Après l'effort	Au repos	/
Les fuites sont :	En gouttes à gouttes	Continues	/
Votre proche est capable de stopper la fuite d'urine :	Oui	/	Non
Votre proche est :	Indépendant	Dépendant	
Votre proche est capable de demander de l'aide :	Oui	/	Non

RÉSULTAT DU TEST

- **Jusqu'à 7 points :**
  Votre proche a des fuites légères.
- **De 8 à 10 points :**
  Votre proche a des fuites modérées.
- **Plus de 10 points :**
  Votre proche a des fuites fortes.

Maintenant que vous connaissez l'intensité des fuites urinaires de votre proche, **prenez connaissance du tableau en pages 26** pour déterminer le produit TENA le mieux adapté à sa situation.

À RETENIR

L'incontinence urinaire est amplifiée par toute difficulté à se déplacer rapidement pour se rendre à temps aux toilettes.

Les protections pour fuites urinaires font partie des solutions pour prendre en charge l'incontinence de votre proche.

Même si les protections pour fuites urinaires ne peuvent pas guérir l'incontinence urinaire, elles participent très largement à l'amélioration de la qualité de vie de votre proche en lui apportant confort, sécurité et discrétion.

6. TRAITEMENTS ET PRISE EN CHARGE DE L'INCONTINENCE

Le traitement de l'incontinence urinaire **varie en fonction de la cause et de la gravité des fuites.** S'il y a lieu, il faudra **soigner la maladie à l'origine de l'incontinence**, en plus du traitement symptomatique.

Exercices de Kegel :

Cette pratique permet de **renforcer les muscles du plancher pelvien par des exercices**. Tant les femmes que les hommes peuvent y recourir **en cas d'incontinence à l'effort ou par impériosité.** Les exercices doivent être faits plusieurs fois par jour et pendant plusieurs semaines pour donner un résultat bénéfique. Il existe d'autres exercices de rééducation du périnée, tout autant adaptés.

Chirurgie :

Dans les cas les plus difficiles, la chirurgie peut s'imposer. **Chez la femme, elle sert le plus souvent à maintenir la vessie en place ou à renforcer les muscles pelviens.**

Médication :

Certains médicaments permettent de réduire les contractions de la vessie. Ils seront donc préconisés **en cas d'incontinence par impériosité**.

Un traitement local aux œstrogènes peut également aider à réduire les symptômes chez certaines femmes au moment de la ménopause.

Enfin, d'autres médicaments peuvent servir à traiter la maladie à l'origine de l'incontinence urinaire (des antibiotiques en cas d'infection urinaire par exemple).

À SAVOIR

L'EFFICACITÉ DES TRAITEMENTS

Tous ces traitements s'avèrent efficaces.

Ainsi, on observe jusqu'à 32% [1] de taux de rémission tous traitements confondus.

Et entre 73% et plus de 90% [1] d'amélioration ou de guérison avec la chirurgie (à 48 mois) en fonction des techniques utilisées.

1. Incidence and Remission of Female Urinary Incontinence Over 65 Years: Analysis of a Health Screening Project; 2006.

À RETENIR

Les protections pour fuites urinaires ne guérissent pas l'incontinence urinaire mais elles apportent confort et discrétion pour restaurer la qualité de vie et vivre en toute tranquillité.

PROTECTIONS POUR FUITES URINAIRES

Les protections pour fuites urinaires sont spécifiquement étudiées pour absorber et retenir l'urine.

Elles sont beaucoup plus efficaces qu'un protège-slip ou une serviette hygiénique, qui sont moins absorbants et protègent moins contre les mauvaises odeurs.

7. LES SOLUTIONS TENA AU QUOTIDIEN

Comme chaque cas est unique, TENA propose une large gamme de protections pour fuites urinaires. En sélectionnant celles qui sont les plus adaptées à votre proche, vous améliorez nettement son confort et son bien-être. De même, choisir une protection adaptée facilitera votre tâche d'aidant.

Fuites urinaires légères

TENA Discreet et TENA Men ont été spécialement conçus pour des personnes autonomes. Nous parlerons de **serviettes pour TENA Discreet** et de **protections masculines pour TENA Men.**

Fuites urinaires modérées à fortes

TENA Silhouette, TENA Men Premium Fit et TENA Pants ProSkin sont des sous-vêtements jetables qui allient sécurité, confort et discrétion, pour les personnes autonomes ou ayant besoin d'aide. **Pour TENA Pants ProSkin, il existe 3 niveaux d'absorption : Plus, Super et Maxi.**

TENA Discreet

TENA Men

TENA Silhouette Normal/Plus

TENA Men Premium Fit

TENA Pants ProSkin

Fuites urinaires fortes

Les changes complets TENA ProSkin avec la technologie FeelDry Advanced™ absorbent très rapidement pour réduire l'humidité sur la peau. TENA Flex ProSkin est une protection ergonomique qui apporte confort, simplicité et bien-être au quotidien, pour l'aidant comme pour son proche. **TENA Flex ProSkin et TENA Slip ProSkin ont 3 niveaux d'absorption : Plus, Super et Maxi.**

TENA Flex ProSkin

TENA Slip ProSkin

À RETENIR

En fonction de l'intensité des fuites urinaires de votre proche déterminée grâce au test page 20, et de son tour de taille, choisissez le produit le plus adapté. Vous retrouverez page 50 un guide des tailles.

Des tailles vêtements sont souvent indiquées en plus pour faciliter votre choix.

Cependant, le choix peut varier d'un individu à l'autre selon sa morphologie.

Produits complémentaires

TENA Bed – Alèses

Les **ESSENTIELS**
AIDER SON PROCHE SUJET À DES FUITES URINAIRES

TENA, VOTRE PARTENAIRE AU QUOTIDIEN

Trouver la bonne solution TENA pour votre proche

Déterminez les gammes TENA adaptées à votre proche en fonction de son autonomie mictionnelle. Plus un produit a de gouttes dans le tableau, plus il est absorbant.

PAR EXEMPLE : si votre proche est peu mobile avec des fuites urinaires modérées à fortes, la gamme TENA Flex ProSkin est à préconiser.

	AUTONOMIE MICTIONNELLE			FUITES URINAIRES LÉGÈRES Quelques gouttes surviennent généralement au moment de l'effort			FUITES URINAIRES MODÉRÉES Gouttes ou jets < 200 ml en 1 fois			FUITES URINAIRES FORTES La vessie se vide brutalement d'un volume supérieur à 200 ml				
GAMMES	AUTONOME	BESOIN D'AIDE	DÉPENDANTE											
TENA Men	●			Extra Light 140 ml		Light 275 ml	Medium 450 ml	Super 710 ml	Active Fit 1010 ml (M, L)	Premium Fit 1430 ml (M, L)				
TENA Discreet Serviettes	●			ULTRA MINI 92 ml	MINI 169 ml	NORMAL 350 ml; LADY NORMAL 350 ml	EXTRA 590 ml	EXTRA PLUS 596 ml; LADY SUPER 905 ml	MAXI 798 ml	MAXI NIGHT 1020 ml				
TENA Silhouette Sous-vêtements	●							NORMAL 810 ml (M, L); NORMAL 810 ml (M, L)	PLUS 1010 ml (M, L)					
TENA Pants ProSkin	●	●								PLUS 1440 ml* (XS, M, S, M, L, XL)		SUPER 2010 ml* (S, M, L, XL)	MAXI 2550 ml* (M, L, XL)	
TENA Flex ProSkin		●	●							PLUS 1980 ml* (S, M, L, XL)		SUPER 2445 ml* (S, M, L, XL)	MAXI 3595 ml* (S, M, L, XL)	ULTIMA 4237 ml* (S, M, L, XL)
TENA Slip ProSkin		●	●							PLUS 1846 ml* (XS, S, M, L)		SUPER 2350 ml* (S, M, L, XL, XXL, XXL)	MAXI 2905 ml* (S, M, L, XL)	ULTIMA 4237 ml* (M, L, XL)
TENA Comfort ProSkin		●	●					NORMAL 1000 ml		PLUS 1600 ml	EXTRA 1900 ml	SUPER 2200 ml	MAXI 2900 ml	

Autonomie mictionnelle

Autonome
La personne peut parfaitement assurer tous les gestes quotidiens.

Besoin d'aide
La personne nécessite de l'aide pour les gestes quotidiens et peut obtenir cette aide.

Dépendante
La personne ne peux pas se déplacer ou ne peut pas obtenir de l'aide.

*La mesure Rothwell indiquée est une moyenne.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur les produits TENA, renseignez-vous auprès de votre professionnel de santé ou sur **www.TENA.fr**.

QUESTIONS FRÉQUENTES !

Pourquoi utiliser des protections absorbantes ?

C'est un moyen simple et discret de gérer efficacement l'incontinence et de restaurer la qualité de vie de votre proche. Une protection performante efficace permet de gérer le flux d'urine, neutraliser les odeurs et piéger l'urine pour un confort optimal.

Comment s'assurer que le produit est adapté ?

Plusieurs éléments sont nécessaires pour déterminer la protection la plus adaptée et éviter les fuites :

- le degré d'incontinence (légère, modérée, lourde)
- le niveau de dépendance
- le sexe et la corpulence

La protection doit disposer d'une capacité d'absorption adéquate, avec des barrières anti-fuites adaptées (élastiques autour des cuisses). Et pour conserver la peau au sec la nuit, il faut utiliser une protection avec une capacité d'absorption supérieure.

Quand faut-il changer la protection ?

Il faut habituellement 3 changes par jour : le matin, l'après-midi et le soir. Cependant, il est nécessaire d'avoir un plan de soin personnalisé, afin de respecter au mieux le confort et la dignité de votre proche.

Qu'est-ce que le témoin de miction ?

Certains produits disposent d'un témoin de miction qui indique lorsque la protection doit être changée. Il prend la forme d'une ligne à l'extérieur de la protection qui passe du jaune au bleu lorsque la protection est pleine.

TENA Slip ProSkin, TENA Flex ProSkin et le TENA Comfort ProSkin par exemple, disposent d'un témoin de miction.

8. TOILETTE, HYGIÈNE ET PROTECTION

L'incontinence peut entraîner une altération de la peau et influe considérablement sur le bien-être physique et psychologique de votre proche.

PRÉVENTION : LA CLÉ D'UNE PEAU SAINE

- Un protocole de soins adapté aux besoins spécifiques de la peau fragile des personnes âgées, peut aider à prévenir les irritations et les infections.
- En effet, avec l'âge, la peau devient plus mince, plus fragile et est alors plus fréquemment sujettes aux irritations.
- Un protocole de soin optimal pour la peau permet d'éviter l'apparition de dermatite et/ou d'escarres liés à l'incontinence.
- L'hygiène quotidienne doit inclure :
  - l'utilisation de protections absorbantes et respirantes,
  - un nettoyage doux,
  - l'application d'un hydratant, ainsi que d'une crème protectrice, si nécessaire.

Prévenir ou minimiser les problèmes de peau permet à votre proche de se sentir confortable, frais et en bonne santé, tout en stimulant son indépendance, son estime de soi et sa qualité de vie globale.

Fragile, la peau de votre proche peut être altérée par l'incontinence.

Pour prendre soin de lui, nous vous proposons :

TENA PROskin, un soin en 3 étapes

1. Garder au sec

Les protections respirantes TENA ProSkin avec la technologie FeelDry Advanced™, absorbent très rapidement pour réduire l'humidité sur la peau.

2. Conserver une peau propre et saine

Nos lingettes imprégnées TENA Wet Wipes sont la solution sans rinçage qui permet une hygiène intime entre deux changes pour garder la peau saine.

3. Protéger

Les peaux fragiles nécessitent un soin particulier. TENA Zinc Cream est une crème réparatrice au zinc qui apporte une protection supplémentaire en cas d'irritations.

À RETENIR

L'urine et les matières fécales irritent la peau.

À chaque change, une bonne hygiène permettra de préserver la peau de votre proche mais aussi de lui procurer un confort maximal.

PROTECTIONS POUR FUITES URINAIRES

La toilette quotidienne est très importante. Il y a un lien direct entre une toilette inadéquate et le développement d'allergies, d'irritations ou d'infections pouvant altérer la peau de votre proche.

9. TOILETTE, HYGIÈNE ET PROTECTION

TESTÉ DERMATOLOGIQUEMENT

Nettoyer (toilette sans rinçage)

Ces produits sont conseillés pour un lavage et une hydratation fréquents, lorsque le savon dessèche la peau.

L'utilisation de lingettes imprégnées 3-en-1 sans rinçage est recommandée. Elles permettent avec un seul produit, de nettoyer, d'hydrater et de protéger les peaux fragiles. TENA Wet Wipes ProSkin et TENA Wet Wash Glove sont testés dermatologiquement et peuvent remplacer l'usage du savon et de l'eau qui peut altérer le pH de la peau. En cas d'incontinence fécale, vous pouvez également enlever les selles avec du savon et de l'eau.

IDÉAL LORS DES CHANGES INTERMÉDIAIRES,
POUR LA ZONE PÉRINÉALE

TENA Wet Wipes ProSkin
Lingettes imprégnées 3-en-1
douces et épaisses.
Pour un usage quotidien.

IDÉAL POUR LA TOILETTE
CORPORELLE QUOTIDIENNE
TENA Wet Wash Gloves ProSkin

Gant de toilette imprégnés
doux et pratique.

Protéger

La peau des personnes âgées est fragile et a tendance à s'abimer. Des soins spécifiques contribuent à éviter les irritations et les infections de la peau.

HYDRATER

TENA Body Lotion ProSkin est conçue pour adoucir les peaux sèches et conserver le pH naturel de la peau.

TENA Body Lotion ProSkin
Lotion hydratante

PROTÉGER

TENA Zinc Cream ProSkin protège et apaise les peaux gercées, irritées et sensibles.

TENA Zinc Cream ProSkin
Crème réparatrice

À RETENIR

LE CHOIX DES PRODUITS EST ESSENTIEL !

En effet, le savon et l'eau assèchent l'épiderme et détériorent la peau.

Pour préserver la barrière cutanée, préférez les produits 3-en-1 sans rinçage et utilisez une lotion hydratante.

10. INCONTINENCE ET SOMMEIL

"Je m'occupe depuis 5 ans de mon père. Il souffre d'incontinence fécale. Sur les conseils de son médecin, j'ai adapté son alimentation pour préserver au mieux sa continence. Mais je n'ai pas totalement supprimé ses aliments préférés ; j'ai simplement limité la fréquence et les quantités..."

- **Attention aux aliments irritants pour la vessie :** les agrumes, la tomate, les mets épicés, le chocolat, les édulcorants ou le miel.
- **Aux boissons irritantes ou diurétiques** : alcool, café, thé, jus de citron, boissons gazeuses.

1 EN CAS DE DIARRHÉE

Il faut éviter une trop grande consommation de fibres :

- Céréales au son de blé, pain complet,
- Légumes, fruits ou légumineuses...

2 EN CAS DE CONSTIPATION

Encouragez une alimentation riche en fibres pour améliorer le transit :

- Céréales, légumineuses
- Aliments complets
- Les pommes, les fraises, les pruneaux et les dattes évitent aussi la constipation en régularisant le transit.

La constipation peut accroître la pression sur la vessie et favoriser l'incontinence urinaire.

À SAVOIR

Surveillez le poids de votre proche car le surpoids est un des facteurs contribuant à l'incontinence urinaire.

À RETENIR

LA CONSOMMATION DE LIQUIDE

Maîtriser la consommation de liquide est une mesure incontournable pour tenter de préserver la continence mais votre proche doit boire normalement (ni trop, ni pas assez).

Diminuer la quantité d'eau en pensant que cela diminuera l'incontinence peut être nocif car une hydratation moindre conduit à une urine plus concentrée et plus irritante pour la vessie, la rendant ainsi plus active.

11. INCONTINENCE ET SOMMEIL

Il est fréquent que les personnes sujettes à **l'incontinence se réveillent pendant la nuit, pour aller aux toilettes en urgence ou bien à la suite d'une fuite nocturne.** Cela peut s'expliquer par une **production d'urine plus importante pendant la nuit** et parce que pendant le sommeil, votre proche ne ressent pas le besoin d'aller au toilette."

COMMENT Y FAIRE FACE ?

Les protections pour fuites urinaires

Pour la nuit, suggérez à votre proche d'utiliser une protection avec une capacité d'absorption plus importante afin qu'il soit au sec tout au long de la nuit et que son sommeil ne soit pas perturbé.

La gestion des apports hydriques

Si votre proche se réveille la nuit, il est préférable de limiter la consommation d'eau après le dîner et assurez-vous qu'il se rende aux toilettes avant d'aller se coucher.

Le calendrier mictionnel

Le calendrier mictionnel est un outil essentiel dans les solutions pratiques que vous pouvez mettre en place. Pour cela, notez pendant 3 jours de suite l'heure à laquelle votre proche va aux toilettes ainsi que l'heure des éventuelles fuites d'urine ou des urgences mictionnelles.

Cela vous aidera à anticiper ses besoins par la suite.

À SAVOIR

LES RÉPERCUSSIONS SUR LE SOMMEIL

Ces réveils nocturnes peuvent avoir des répercussions importantes sur la qualité de vie de votre proche et sur la qualité de son sommeil.
En conséquence, une somnolence diurne peut apparaitre afin de compenser le manque de sommeil.

À RETENIR

Pour protéger le sommeil de votre proche, réduisez la consommation de liquide le soir en cas d'incontinence nocturne.

Attention aux boissons ayant des effets diurétiques.

Sans priver votre proche pour autant, évitez les boissons contenant de la caféine, de l'alcool et les boissons gazeuses qui sont diurétiques et qui obligeront votre proche à se rendre plus souvent aux toilettes.

Des problèmes de sommeil peuvent entraîner des situations difficiles à gérer (agressivité, dépression...).

1. ÉVALUEZ LA CHARGE RESSENTIE : LE MINI ZARIT

S'occuper de façon prolongée d'un membre de la famille peut affecter votre santé. Vous pouvez ressentir de la fatigue ou avoir le sentiment que votre état de santé s'aggrave. **Cette situation est connue sous le nom de « fardeau familial ».** Plus vous prendrez les devants et éviterez que la situation empire, **mieux vous prendrez soin de vous et de votre proche.**

FAITES LE TEST ET REGARDEZ SI VOTRE SCORE EST ÉLEVÉ, N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE (RUBRIQUE « À RETENIR »)

	Jamais 0 point	Parfois 1/2 point	Souvent 1 point
Le fait de vous occuper de votre parent entraîne-t-il :			
• Des difficultés dans votre vie familiale ?	☐	☐	☐
• Des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs ou dans votre travail ?	☐	☐	☐
• Un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?	☐	☐	☐
Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre parent ?	☐	☐	☐
Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ?	☐	☐	☐
Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre parent ?	☐	☐	☐
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre parent ?	☐	☐	☐
SCORE TOTAL :			/7

RÉSULTAT DU TEST

- **de 0 à 1,5 point** > Fardeau absent ou léger
- **de 2 à 3,5 points** > Fardeau léger à modéré
- **de 4 à 5,5 points** > Fardeau modéré à sévère
- **jusqu'à 7 points** > Fardeau sévère

À RETENIR

Les organismes auprès desquels vous pouvez vous adresser :

- Mairie et conseil municipal.
- Les services sociaux de la commune.
- Les centres pour seniors (maisons et foyers).

AIDES ET ASSISTANCE

- Services d'aide à domicile.
- Séjour temporaire ou permanent en maison d'accueil.
- Centres de jour pour personnes âgées.
- Associations de volontaires et services d'assistance.

2. INCONTINENCE ET SOMMEIL

Pour bien vivre votre rôle d'aidant, **il est important de conserver des habitudes de vie qui vous aideront à garder une bonne condition physique et psychologique**. C'est uniquement de cette façon que vous pourrez **donner le meilleur de vous-même dans la prise en charge de votre proche**.

UNE VIE SAINE NÉCESSAIRE À VOTRE ÉQUILIBRE

Dormez suffisamment

- **Le sommeil est essentiel.**
  Le manque de sommeil est **un problème fréquent chez les aidants** car ils peuvent avoir à s'occuper de leur proche pendant la nuit, **ce qui augmente le stress émotionnel et la fatigue**.
- Dans la mesure du possible, **accordez-vous donc un peu de temps pendant la journée** pour vous reposer si vous n'avez pas suffisamment récupéré pendant la nuit.

Conservez ou adoptez une alimentation équilibrée

- **La régularité des repas vous aidera** à conserver un rythme dont votre corps à besoin et à lutter contre la fatigue qui peut se présenter.
- **Les sensations de faim et de satiété sont des signaux à respecter**. Évitez de compenser la lassitude ou la tristesse par des aliments gras ou sucrés, réconfortant sur l'instant mais mauvais pour la santé à long terme.

À SAVOIR

Partagez votre repas avec votre proche est un moment d'échange important pour vous comme pour lui.

Si manger avec votre proche s'avère trop compliqué (par manque de mobilité de celui-ci), vous pouvez faire appel à des professionnels afin de profiter du repas en toute quiétude.

À RETENIR

Le sommeil et l'alimentation constituent une part fondamentale d'un bon équilibre physiologique et psychologique.

Pour vous informer plus largement, vous pouvez vous rendre sur **différents sites du Ministère de la Santé.**

ACCOMPAGNEMENT

Si vous avez besoin d'informations ou bien d'une aide précise, vous pouvez faire **appel au centre social et au centre de santé de votre ville.**

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONTRÔLE DU STRESS

De par votre rôle d'aidant **vous pouvez être exposé à beaucoup d'émotions et de sentiments**. Certains sont positifs (sentiments de satisfaction, contribution au bien-être de votre proche). Néanmoins, ils peuvent également être négatifs : sentiment d'impuissance, de culpabilité, de solitude,... **Il est alors important d'évacuer ce trop-plein émotionnel et de trouver des solutions pour relativiser**.

QUELQUES CONSEILS POUR ÉVACUER LE STRESS

Faites régulièrement de l'exercice

- L'exercice physique est une très bonne manière de **combattre le stress émotionnel et d'éliminer les tensions accumulées** pendant la journée.
- La pratique d'une activité physique permet aussi de **retrouver la notion de plaisir**, c'est pourquoi il est **essentiel de choisir une activité que vous aimez**. C'est aussi l'occasion **d'échanger avec d'autres personnes et d'oublier le quotidien.**

Profitez de quelques minutes par jour

- **Pendant l'intervention de professionnels auprès de votre proche** (aides soignantes, infirmières, médecins) **profitez-en pour faire une pause en vous accordant un peu de temps.**
- Garez votre voiture à 15 mn de votre domicile ou de celui de votre proche et **parcourez le reste du chemin à pied.**

À SAVOIR

Les exercices de respiration sont une bonne façon d'évacuer le stress. Ils sont rapides et simples à pratiquer.

UN EXEMPLE :
Imaginez un point juste en-dessous de votre nombril.

- « Soufflez » à l'intérieur de ce point en le remplissant d'air.
- Quand vous n'avez plus de capacité d'inspirer, relâchez l'air par la bouche, comme un ballon qui se dégonfle.

À RETENIR

Les signes courants du stress peuvent inclure une mauvaise qualité de sommeil, de la fatigue, des douleurs inexplicables, de l'anxiété, de l'irritabilité, des maux de tête.

Écoutez-vous et apprenez à reconnaître ces signes pour mieux les combattrent.

OÙ PRATIQUER

Votre mairie ou bien la maison des associations proches de chez vous peuvent vous renseigner sur les activités physiques proposées par votre commune.

4. SE MÉNAGER DU TEMPS LIBRE

Pour conserver une bonne santé psychologique, **il est nécessaire de consacrer du temps à vos passions et à vos loisirs**. Cela vous permettra d'avoir une échappatoire et de ne pas vivre uniquement pour les autres. **Maintenir un équilibre entre vos propres besoins et les besoins de votre proche est essentiel.**

COMMENT ORGANISER VOTRE TEMPS

- **Posez-vous la question : « Ai-je vraiment besoin de faire cela ? »**. Cette simple question vous permettra d'établir des priorités et de faire un planning.
- Fixez-vous des **objectifs réalistes** avant de vous engager.
- **N'ayez pas peur de compter sur d'autres membres de votre famille et de les consulter.** Ils pourront ainsi vous conseiller et vous aider.
- Informez votre proche des changements que vous avez faits et de vos décisions.
- **N'excluez pas les membres de votre famille**. Montrez-leur qu'ils peuvent, eux aussi, aider et se rendre utiles.
- **Il est important d'apprendre à dire NON** lorsque l'on vous demande d'en faire trop.
- Apprenez à vous occuper de vous. **Vous devez fixer une limite à l'aide que vous fournissez.**

À SAVOIR

Le manque de temps est l'une des principales préoccupations des aidants : du temps pour leurs propres besoins, pour s'occuper du proche dépendant ou d'autres membres de la famille, pour leur travail ou pour passer du temps avec leurs amis.
Pour bien organiser votre temps, essayez d'associer vos obligations et vos besoins en fonction du temps disponible.

À RETENIR

Être responsable d'une personne dépendante peut entraîner **une réduction du nombre d'activités sociales et de loisirs auxquels vous participez, ce qui peut provoquer avec le temps un sentiment d'isolement ou de solitude.**

Dans ce cas, faites en sorte que cette situation ne s'aggrave pas.

- **Reprenez vos activités sociales et de loisirs,** tout comme vos passe-temps et vos intérêts.
- **Appelez vos amis.**
- **Sortez prendre l'air.**
- **Allez au cinéma.**
- **Ne négligez pas votre partenaire.**

FOCUS

VOS DROITS

Dans le cadre de l'application de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, de nouveaux droits sont octroyés.

Vous pouvez être salarié(e)

- Si la personne que vous aidez bénéficie de l'APA.
- Si la personne que vous aidez perçoit la prestation de compensation du handicap (PCH).

Vous pouvez être dédommagé(e)

- Si votre proche handicapé perçoit la prestation de compensation (PCH).

Formation

En tant qu'aidant, si vous devez administrer des soins à votre proche, une formation peut vous être dispensée par un professionnel de santé. Cette formation peut aller des gestes de premiers secours à quelques soins corporels.

RENSEIGNEMENTS

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

LES CONGÉS FAMILIAUX

Le congé de solidarité familiale

Quelles circonstances ?

- Vous devez vous absenter pour assister un proche en raison de la gravité de son état de santé.

Durée : 3 mois, renouvelable une fois. C'est un congé sans solde (sauf dispositions plus favorables d'une convention collective). Avec l'accord de l'employeur, il peut être transformé en période à temps partiel.

Le congé de proche aidant, anciennement congé de soutien familial

Quelles circonstances ?

- Vous souhaitez suspendre votre activité pour vous occuper d'un proche dépendant.

Durée : 3 mois, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Pendant cette durée, le maintien de votre emploi est garanti. **Ce congé est en place depuis le 1er janvier 2017.**

RENSEIGNEMENTS

www.travail.gouv.fr / www.caf.fr

FOCUS

LE DROIT AU RÉPIT

La loi prévoit la reconnaissance du statut de « proche aidant » et la création d'un « droit au répit » qui donnera à l'aidant les moyens de prendre du repos. Le montant de l'aide pourra être augmenté en cas de nécessité passagère, ou en cas d'hospitalisation du proche aidant.

L'accueil temporaire de jour

Il s'agit de lieux réservés à l'accueil de personnes âgées. On les trouve généralement dans les maisons de retraite ou les hôpitaux gériatriques.

La personne que vous aidez peut y passer une ou plusieurs journées par semaine, et participer aux activités qui peuvent être variées (cuisine, modelage, peinture, atelier d'écriture...).

> Pour en savoir plus, contactez le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) de votre département.

L'hébergement temporaire en établissement : EHPA / EHPAD

Des places de séjour temporaire existent au sein des Établissements hospitaliers pour personnes âgées (EHPA) ou personnes âgées dépendantes (EHPAD).

Il faut parfois les réserver longtemps à l'avance. Des résidences d'hébergement temporaire peuvent aussi en proposer.

> Pour disposer de la liste des structures disposant de place d'hébergement temporaire, prenez contact avec le CLIC de votre département.

Les séjours de vacances

Si vous le souhaitez, il vous est possible de partir en vacances avec votre proche dans des conditions adaptées à sa situation.

Il peut également partir seul et, dans ce cas, il est pris en charge par des accompagnants professionnels.

> Pour connaître la liste des séjours possibles, renseignez-vous auprès des CLIC, des MDPH de votre département.

Source : Aidant familial, votre guide pratique. Édition 2016. Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits de la femme.

FOCUS

VOS INTERLOCUTEURS

Information et coordination

• **CCAS/CCIAS**

Centre communal ou intercommunal d'action sociale : établissement public communal qui intervient dans les domaines de l'aide sociale.

• **CLIC**

Centre local d'information et de coordination : lieu d'accueil, de conseil, d'écoute pour les personnes âgées et leur entourage.

• **MAIA**

Souvent rattachée à un CLIC, la MAIA est un guichet intégré dont la mission est d'apporter une réponse harmonisée et adaptée aux besoins des personnes âgées dans des situations complexes.

• **MDPH**

Maisons départementales des personnes handicapées, chargées de l'accueil et de l'accompagnement des personnes handicapées et de leurs proches.

Il existe une MDPH dans chaque département.

• **Plateforme de répit**

Un numéro d'appel unique pour coordonner les soins sur des situations complexes. La plateforme peut proposer des services.

Services et soins à domicile ET infirmiers

• **SPASAD**

Services polyvalents d'aide et de soins à domicile : rapprochement d'un **SAAD + SSIAD** pour coordonner les services à domicile en fusionnant le soin et l'aide des personnes dépendantes dans une organisation intégrée.

Services et soins à domicile

• SAAD

Services d'aides à domicile agréés, autorisés : organismes privés, associatifs ou publics qui interviennent en qualité de prestataires, pour des actions liées aux actes essentiels de la vie.

• Accueils de jour

Il permet d'accueillir les personnes pour une période allant d'une demi-journée à plusieurs jours par semaine.

Il peut être autonome, rattaché à un hôpital ou EHPAD.

Soins infirmiers

• SSIAD

Services de soins infirmiers à domicile : ils dispensent des soins (soins techniques infirmiers et soins de nursing) sur prescription médicale.

Ils peuvent dispenser des soins d'hygiène (= aide à la toilette) sur prescription.

• Centres de santé

Activités de soin médical, paramédical ou dentaires en ambulatoire.

• HAD

Etablissement de santé d'hospitalisation à domicile.

Prestataires de santé

• Maintien à domicile

Comment choisir la taille adaptée ?

Les produits TENA doivent être ajustés au mieux pour optimiser leur usage.

Le choix de la taille de protection est un élément essentiel pour assurer confort et sécurité anti-fuites.

Pour choisir la bonne taille, il suffit de :

- mesurer le tour de taille à l'aide d'un mètre ruban
- se référer au tableau ci-dessous selon le produit choisi.

Des tailles vêtements sont indiquées pour vous aider dans votre choix, cependant il s'agit d'estimations. Le choix peut varier d'un individu à l'autre en fonction de sa morphologie.

Le + TENA :

Les tailles vêtement ont été déterminées avec l'expertise de nos formateurs conseil TENA, spécialistes dans l'utilisation de nos produits.

	XXS	XS	S SMALL	M MEDIUM	L LARGE	XL EXTRA LARGE	2XL	3XL
TENA Silhouette Normal				75-100 (T.38- 46)	95-125 (T.46-56)			
TENA Silhouette Plus				(T.38-46)	(T.46-56))			
TENA Men Premium Fit				75-100 (T.39-46)	95-125 (T.43-52)			
TENA Men Active Fit				75-105 (T.39-46)	95-130 (T.43-52)			
TENA Pants ProSkin	40-70	50-70	65-85 (T. < 41)	80-100 (T.42-46)	100-135 (T.48-60)	120-160 (T. > à 60)		
TENA Flex ProSkin			61-87 (T. < 41)	71-102 (T.42-46)	83-120 (T.48-60)	105-153 (T. > à 60)		
TENA Slip ProSkin		49-74 (T. < 33)	56-85 (T.34-36)	73-122 (T.38-44)	92-144 (T.46-58)	140-163 (T. > à 58)	163-178 (T. 66-70)	175-244 (T. > à 70)
TENA Fix			50-75 (T. <39)	70-90 (T.40-44)	85-110 (T.46-50)	95-130 (T. 52-56)	100-150 (T. 58-62)	130-180 (T. > à 62)

Légende :
XS : Taille du produit indiquée sur l'avant du sachet produit.
95-125 : Tour de taille en cm du produit. Ce tour de taille varie en fonction de chaque produit.
(T.34-36) : Equivalence taille vêtement. L'équivalence peut varier en fonction de la morphologie.

NOTES

Initiative pour les aidants par TENA

Aider à prendre soin

Essity France – S.A.S. au capital de 83 390 129 E - RCS Bobigny 509 395 109 - Réf. TENA272017 - Octobre 2019

Pour plus d'informations :
www.tena.fr/aidants-familiaux.fr

essity

TENA
une marque Essity

TENA®

Les protections pour fuites urinaires TENA sont des dispositifs médicaux. Ces dispositifs médicaux de classe 1 sont des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE.
Fabricant : Essity France