

## Hydratation



1,5 litres/j soit  x7

- Repérer les résidents qui boivent peu ou oublient de boire
- Proposer des boissons à heures fixes / à intégrer dans les activités quotidiennes (atelier cuisine, goûter, animation)
- Proposer des boissons et des contenants variés (formes, couleurs, saveurs)
- Tracer les apports



- IDE
- AS

- Expliquer aux familles/résidents l'importance de l'hydratation et de la mobilité, les faire participer
- Transmettre les informations et les tracer dans le dossier
- Mettre en place un protocole favorisant l'hydratation et les mictions régulières
- Repérer et surveiller les situations à risque



### Astuce

Graduer le contenant avec des horaires



### Astuce

Identifier les moments où surviennent des incontinences pour proposer une miction juste avant

# Prévenons les infections urinaires

## Hygiène

- Toilette intime quotidienne
- Utiliser un savon doux, à pH neutre, des produits non parfumés et du linge propre
- Bien rincer et bien sécher après la toilette pour éviter la macération
- Vêtements en coton, non serrés, changés chaque jour et faciles à enlever
- Changer régulièrement les protections et immédiatement si elles sont souillées
- Essuyage d'avant en arrière

## Et les médicaments ?



**Estrogènes par voie locale** (crème, capsule) : y penser en cas de sécheresse vaginale



**Canneberge, D-mannose et probiotiques** : pas de preuve d'efficacité chez le sujet âgé (mais bonne tolérance)



**Antibioprophylaxie prolongée** : indications très restreintes, après concertation pluri-professionnelle, et devant être réévaluées régulièrement

## Élimination urinaire



≥ 5 mictions/j

- Encourager à uriner régulièrement et à heures fixes
- Horaires clés : lever, après chaque repas, coucher
- Si possible, éviter les protections (augmente le risque d'incontinence)
- Encourager la mobilité pour améliorer la vidange vésicale



## Alimentation

Alimentation équilibrée, riche en fibres (fruits et légumes)

## Sondage urinaire

- Limiter la pose et réévaluer régulièrement l'indication
- Respecter les règles d'asepsie, notamment pendant la vidange