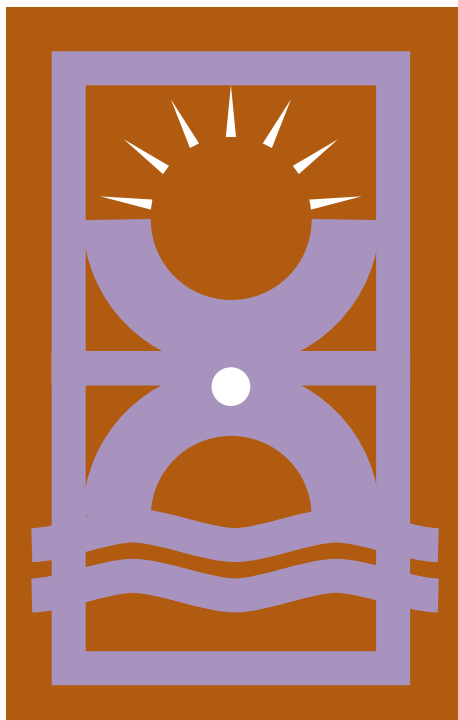




Le Dieci Domande Più Comuni



1. Cos'è l'incontinenza?

L'incontinenza è la riduzione o la perdita della capacità di controllare l'orinazione o l'evacuazione con perdita di sostanze liquide (incontinenza vescicale) o solide (incontinenza fecale).

2. Quali sono le cause dell'incontinenza?

L'incontinenza può manifestarsi quando:

- Il cervello non è in grado di controllare a dovere la vescica (ad esempio se si è ubriachi, oppure se si è affetti da diabete o da demenza.)
- La vescica cerca di svuotarsi quando non dovrebbe, perché il muscolo della vescica è troppo attivo. In questo caso si prova una sensazione di “urgenza” (stimolo di andare subito al gabinetto).
- I muscoli che trattengono l'urina all'interno non funzionano a dovere. Questo fenomeno si chiama “incontinenza da sforzo.”

- Vi è qualcosa che impedisce all'urina di uscire nel modo normale, come ad esempio un ingrossamento della prostata o stitichezza, oppure
- Vi è un ostacolo che vi impedisce di arrivare al gabinetto. Il gabinetto potrebbe essere chiuso a chiave oppure potreste avere difficoltà a camminare. Molti sono i motivi per cui potreste non essere in grado di arrivare al gabinetto.

Talvolta possono esservi più motivi che si verificano contemporaneamente.

3. Come faccio a rimanere continente (capace di trattenere l'urina)?

I reni producono l'urina la quale arriva alla vescica attraverso vari tubicini denominati ureteri. La vescica è formata da un muscolo che normalmente è rilassato e quindi essa può riempirsi di urina. Mentre si riempie, i muscoli attorno alla base della vescica sono contratti e quindi trattengono l'urina all'interno. La maggior parte degli adulti riesce a sentire quando ha una certa quantità (pari più o meno a mezzo bicchiere) di urina nella vescica. Quando ne ha l'equivalente di un bicchiere e mezzo o due bicchieri, proverà uno stimolo di andare al gabinetto. Quando poi trova un luogo adatto ed è pronta ad urinare, i muscoli attorno la base della vescica si rilassano per fare uscire l'urina e i muscoli della vescica si contraggono per fare altrettanto. L'urina non esce da sola, in effetti è l'organismo che la espelle. Per mantenere tali muscoli in condizioni di efficienza, dovreste compiere esercizi del pavimento pelvico a scadenza regolare.

4. L'incontinenza è un fenomeno comune?

Quasi una persona su sei in Australia è affetta da incontinenza urinaria mentre una persona su venti è affetta da incontinenza fecale.



A List of Ten Frequently Asked Questions

5. L'incontinenza è più comune tra gli uomini o tra le donne?

Nei giovani, e nella popolazione in genere, l'incontinenza è più comune tra le donne. Nelle donne, è soprattutto legata al parto e all'indebolimento del pavimento pelvico cosicché hanno perdite di urina quando ridono, tossiscono, starnutiscono, corrono e saltano.

Tra la popolazione anziana, il numero di donne e uomini affetti da incontinenza è pressoché uguale.

Negli uomini, il disturbo è legato soprattutto all'ingrossamento della prostata e all'ostruzione del flusso dell'urina.

6. Per il momento sono a posto. Come faccio ad evitare il manifestarsi dell'incontinenza più avanti nella vita?

- Informatevi sull'incontinenza.
- Mettete in pratica le “Buone Abitudini Urinarie”.
- Bevete acqua a sufficienza (almeno 8 bicchieri di acqua al giorno).
- Evitate la stitichezza
- Non andate al gabinetto se non è necessario.
- Gli esercizi del pavimento pelvico rappresentano un valido metodo per prevenire problemi.
- Mantenetevi generalmente attivi e sani.

7. Soffro di incontinenza. Cosa posso fare?

Interpellate qualcuno in grado di aiutarvi (*cfr. la sezione intitolata “Chi vi può aiutare”*).

Ottenete l'assistenza del caso e godetevi una vita migliore.

8. Sono una donna anziana.

L'incontinenza è normale?

No. L'incontinenza non è normale dopo il 3° anno di età.

9. Non c'è niente da fare. Perché dovrei preoccuparmi?

Tutti possono guarire, stare meglio e controllare in modo più efficace il disturbo. Non rassegnatevi.

10. Dove posso procurarmi prodotti o accessori gratis o a prezzo scontato?

In alcuni casi, sono pochissime le iniziative intese a contribuire a far fronte al costo di prodotti e accessori. Dovreste parlarne all'operatore sanitario o allo specialista.

Il diabete (zucchero nel sangue) potrebbe fare aggravare l'incontinenza; se avete sempre sete e uno stimolo continuo di urinare, fatelo presente ad un operatore sanitario o ad un medico. È importante farvi visitare per verificare che il diabete non sia la causa del disturbo.



Chi vi può aiutare?

- Il medico di famiglia.
- Il numero verde **1800 33 00 66** della National Continence Helpline. (Il numero verde potrà organizzare interpreti telefonici)
- Il vostro operatore sanitario o sociosanitario o fisioterapista
- Specialisti in materia di incontinenza presso ospedali, cliniche specializzate o presso i Continence Foundation of Australia Resource Centre e relative filiali.

Interpreti. Alcuni servizi possono organizzare un interprete (dello stesso sesso, se si preferisce) senza supplementi di costo a vostro carico. Per saperne di più, interpellate il vostro servizio.

I servizi telefonici interpreti sono più economici e spesso disponibili immediatamente. Ad esempio, la Doctors Priority Line del Servizio Traduzioni e Interpreti (TIS) offre un servizio gratuito ai medici privati perché possano parlare con pazienti che hanno difficoltà con la lingua inglese. Il vostro medico può prenotare il servizio telefonando al numero 1300 131 450.

Potete ottenere maggiori informazioni nei seguenti altri opuscoli di questa serie:

- Cos'è l'Incontinenza Urinaria
- Buone Abitudini Urinarie
- Esercitazione della Vescica
- Esercizi per il Pavimento Pelvico dell'Uomo
- Esercizi per il Pavimento Pelvico della Donna
- Demenza e Incontinenza Urinaria
- Stitichezza e Incontinenza Urinaria
- Disturbi della Vescica e della Prostata
- Prodotti e Accessori per l'Incontinenza
- Incontinenza: Luoghi Comuni e Realtà
- Cos'è l'Accertamento dell'Incontinenza?
- Una donna su tre che abbia avuto figli manifesta perdite di urina
- Incontinenza Fecale
- Intervento Chirurgico per l'Incontinenza da Sforzo nelle Donne



A List of Ten Frequently Asked Questions