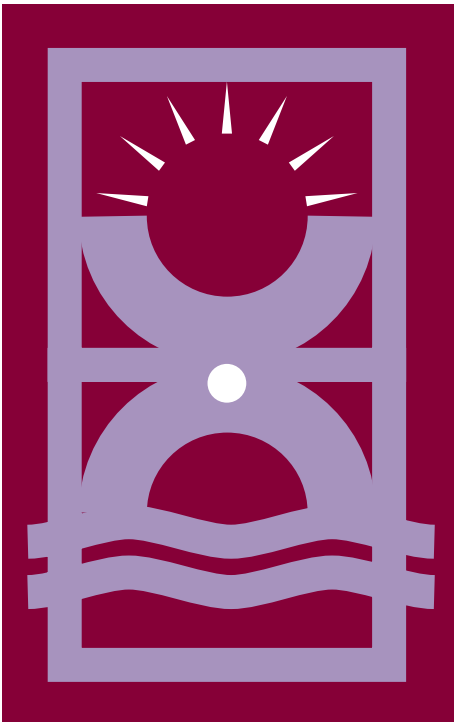


Buone Abitudini Urinarie



Buone abitudini urinarie - Che vantaggi ne posso trarre?

È normale andare al gabinetto dalle 4 alle 8 volte al giorno e non più di una volta la notte.

Quali sono i segni premonitori di problemi di incontinenza?

Il pubblico sta iniziando a rendersi conto dei vantaggi derivanti da uno stile di vita sano. Il conservare buone abitudini urinarie è un elemento importante che contribuisce ad uno stile di vita più sano.

Cattive abitudini urinarie possono causare disturbi alla vescica e talvolta l'incontinenza. Ecco alcuni semplici accorgimenti che tutti possono seguire per mantenere sana la vescica.

Consigli utili per mantenere sana la vescica

PASSO 1 - Consumo di liquidi

- Cercate di bere almeno 1,5 litri (6-8 bicchieri) di liquidi tutti i giorni, salvo contrario avviso del medico.
- Limitate il consumo di caffeina e alcool in quanto potrebbero irritare la vescica. Non bevete troppo caffè, tè o bibite a base di cola. (Il caffè istantaneo contiene meno caffeina di quello fatto con la caffettiera. Il tè contiene meno caffeina del caffè).

PASSO 2 - Seguite buone abitudini nell'andare al gabinetto

- Non prendete il vizio di andare al gabinetto 'perché comunque prima o poi dovete farlo' in quanto ciò tende a provocare una riduzione della capacità della vescica. Cercate di andare solo quando la vescica è piena e non potete più trattenerla. (Tuttavia, va bene svuotare la vescica prima di coricarvi).
- Quando urinate, non affrettatevi, in modo da dare alla vescica la possibilità di svuotarsi completamente. Per le donne, ciò va fatto in posizione seduta. Se vi affrettate, la vescica potrebbe non svuotarsi completamente e potrebbero insorgere infezioni urinarie.

PASSO 3 - Mantenete buone abitudini intestinali

- Evacuate regolarmente e evitate la stitichezza. Sforzi continui quando evacuate possono indebolire i muscoli del pavimento pelvico.

PASSO 4 - Proteggete i muscoli del pavimento pelvico

- Conservate il tono muscolare del pavimento pelvico con appositi esercizi a scadenze regolari.
- L'opuscolo 'Esercizi per il Pavimento Pelvico', pubblicato in questa serie, può essere d'aiuto. (Vi è un opuscolo sugli esercizi per il pavimento pelvico sia per gli uomini sia per le donne).



PASSO 5 - Se avete difficoltà in merito ad uno di questi punti, interpellate il medico di fiducia o lo specialista in materia di incontinenza.

- (i) Involontarie perdite di urina.
- (ii) Perdite di urina, a prescindere dalla loro quantità, quando tossite, starnutite, ridete, vi alzate in piedi, sollevate oggetti pesanti o mentre praticate attività sportive.
- (iii) Bisogno urgente di urinare, non riuscire a trattenerla o non arrivare in tempo al gabinetto.
- (iv) Urinare frequentemente e in continuazione in piccole quantità, es. più di otto volte al giorno in quantità inferiori a 200 ml (più o meno il contenuto di una tazza da tè).
- (v) Dovervi alzare più volte la notte per urinare.
- (vi) Urinare a letto dopo l'età di cinque anni.
- (vii) Difficoltà ad avviare il flusso dell'urina oppure flusso di urina intermittente.
- (viii) Bisogno di sforzarsi per urinare.
- (ix) Sensazione che la vescica non è vuota anche dopo avere urinato.
- (x) Sensazione di bruciore o disagio mentre urinate.
- (xi) Sete continua e bisogno di orinare frequentemente. Potreste avere il diabete.
- (xii) Cambiamenti nelle modalità di orinazione che vi causa qualche preoccupazione.

Se notate uno dei suddetti segni di problemi alla vescica, interpellate il medico di fiducia o un servizio specializzato nella cura dell'incontinenza (cfr. retro del presente opuscolo).

Chiedete l'assistenza del caso.

Non siete sole. Potete guarire dai problemi di controllo della vescica oppure tenere il disturbo maggiormente sotto controllo se vi affidate a cure adeguate.



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
- 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?
- Le Dieci Domande Più Comuni
- Una donna su tre che abbia avuto figli manifesta perdite di urina
- Incontinenza Fecale
- Intervento Chirurgico per l'Incontinenza da Sforzo nelle Donne

