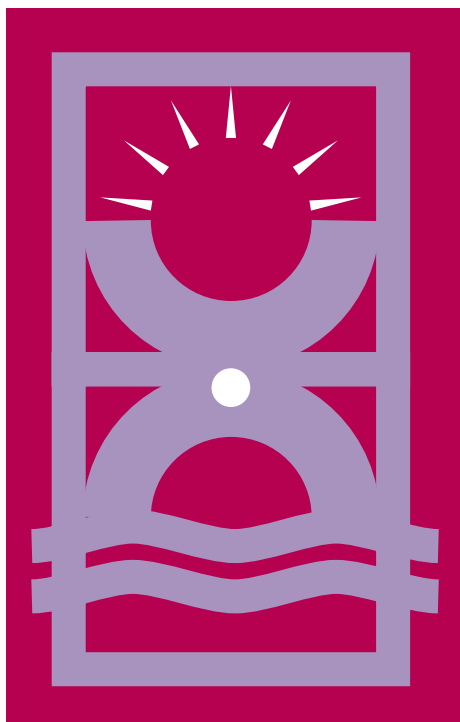




Incontinenza: Luoghi Comuni e Realtà



Conoscere le realtà dell'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).

Luogo Comune no. 1: L'incontinenza è un problema non comune

Realtà: È un problema assai comune

- Oltre un milione di persone in Australia hanno la vescica che perde.
 - È un problema nascosto perché molte persone provano imbarazzo a parlarne apertamente.
 - Sia uomini che donne sono affetti dal disturbo.
 - In Australia almeno 1 giovane su 20 è affetto dall'incontinenza.
 - E sempre in Australia, 1 anziano su 5 è incontinente.
- Il problema è molto costoso — per gli individui e per la pubblica amministrazione. Vi è il costo di assorbenti ed accessori per le persone che non sono in grado di prendere cura di sé stesse, il costo degli ostelli e delle case di riposo per le persone affette da incontinenza acuta e da altri disturbi.

Luogo comune no. 2: Si tratta di un disturbo semplice

Realtà: Non è affatto semplice. Vi sono molte cause diverse e molte e diverse sono le cure previste.

- Le donne spesso soffrono di incontinenza perché i loro muscoli interni sono stati danneggiati in occasione di un parto.
- La menopausa può aggravare il disturbo.
- Gli uomini più anziani possono manifestare il disturbo a causa di problemi alla prostata.
- Tosse eccessiva provocata da infezioni polmonari o dal fumo può indebolire i muscoli interni e determinare perdite dalla vescica.
- Può essere un effetto collaterale del diabete (zucchero nel sangue) o del peso corporeo eccessivo (obesità).
- Le persone affette da lesioni alla spina dorsale spesso manifestano incontinenza.

Se siete alle prese con problemi di incontinenza, questi ultimi possono essere aggravati da:

- Infezioni del tratto respiratorio e tosse costante
- Dieta inadeguata che provoca stitichezza — ciò può contribuire a perdite dalla vescica e a difficoltà ad evacuare.
- Consumo eccessivo di caffeina — bere troppo caffè o bibite a base di cola.



Incontinence: Myths and Facts

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

- Essere sovrappeso — il peso eccessivo affatica l'organismo.
- Altri problemi che rendono difficile arrivare in tempo al gabinetto.
- Farmaci — talvolta le sostanze medicinali possono provocare l'incontinenza come effetto collaterale.

Luogo comune no. 3: È una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento

Realtà: L'invecchiamento di per sé non provoca problemi di orinazione o evacuazione.

- Sono lesioni e malattie che provocano l'incontinenza.
- Perdite dalla vescica e problemi intestinali non sono mai un fatto normale a prescindere dall'età anche se sono più comuni negli anziani.

Non rassegnatevi. Richiedete consigli e assistenza per godervi una vita migliore.

Luogo comune no. 4: Non esistono cure o forme di assistenza

Realtà: Esistono cure per l'incontinenza e esistono anche validi consigli su come tenere il disturbo sotto controllo.

Il primo passo è di ottenere un accertamento adeguato e validi consigli. A seconda dei disturbi, l'accertamento può variare notevolmente.

Pericolo diabete:

Se avete sempre sete e uno stimolo continuo di urinare, fatelo presente al medico o all'operatore sanitario. È importante farvi visitare per verificare che il problema non sia dovuto al diabete.

Chiedete l'assistenza del caso

Non siete sole. Potrete guarire dall'incontinenza o tenerla meglio 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.



Sottoponetevi ad un adeguato accertamento.

Se siete un uomo e volete che sia un uomo a farvi l'accertamento, rendete chiara la vostra intenzione quando fissate l'appuntamento oppure recatevi presso una struttura ambulatoriale per uomini, se ve n'è una nella vostra zona.

Se siete una donna e volete che sia una donna a farvi l'accertamento, rendete chiara la vostra intenzione quando fissate l'appuntamento.

Fatevi accompagnare da un familiare o da un conoscente se ciò vi fa sentire maggiormente a vostro agio.

Leggete l'opuscolo intitolato 'Cos'è l'Accertamento dell'Incontinenza'. Vi aiuterà a sapere cosa aspettarvi e vi dirà come trarne il massimo vantaggio.

Vi sono altri opuscoli in questa serie che potrebbero essere d'aiuto.

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
- 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

