

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------|------------------|
| 1.00 | | | | | |
| 2.00 | | | | | |
| 3.00 | | | | | |
| 4.00 | | | | | |
| 5.00 | | | | | |
| 6.00 | | | | | |
| 7.00 | | | | | |
| 8.00 | | | | | |
| 9.00 | | | | | |
| 10.00 | | | | | |
| 11.00 | | | | | |
| 12.00 | | | | | |
| 13.00 | | | | | |
| 14.00 | | | | | |
| 15.00 | | | | | |
| 16.00 | | | | | |
| 17.00 | | | | | |
| 18.00 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 22.00 | | | | | |
| 23.00 | | | | | |
| 24.00 | | | | | |

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------|------------------|
| 1.00 | | | | | |
| 2.00 | | | | | |
| 3.00 | | | | | |
| 4.00 | | | | | |
| 5.00 | | | | | |
| 6.00 | | | | | |
| 7.00 | | | | | |
| 8.00 | | | | | |
| 9.00 | | | | | |
| 10.00 | | | | | |
| 11.00 | | | | | |
| 12.00 | | | | | |
| 13.00 | | | | | |
| 14.00 | | | | | |
| 15.00 | | | | | |
| 16.00 | | | | | |
| 17.00 | | | | | |
| 18.00 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 22.00 | | | | | |
| 23.00 | | | | | |
| 24.00 | | | | | |



Un servizio di:
 Max Zeller Söhne AG
 Seeblickstrasse 4
 8590 Romanshorn
 Telefono +41 71 466 05 00
 Fax +41 71 466 05 05
 info@zellerag.ch
www.zellerag.ch

82703/0623/2424

Guida Incontinenza / Incontinenza urinaria

Un argomento ingiustamente tabù





INCONTINENZA | CALENDARIO DELLA MINZIONE | GIORNO 3

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------|------------------|
| 1.00 | | | | | |
| 2.00 | | | | | |
| 3.00 | | | | | |
| 4.00 | | | | | |
| 5.00 | | | | | |
| 6.00 | | | | | |
| 7.00 | | | | | |
| 8.00 | | | | | |
| 9.00 | | | | | |
| 10.00 | | | | | |
| 11.00 | | | | | |
| 12.00 | | | | | |
| 13.00 | | | | | |
| 14.00 | | | | | |
| 15.00 | | | | | |
| 16.00 | | | | | |
| 17.00 | | | | | |
| 18.00 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 22.00 | | | | | |
| 23.00 | | | | | |
| 24.00 | | | | | |

INCONTINENZA | CALENDARIO DELLA MINZIONE | GIORNO 4

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------|------------------|
| 1.00 | | | | | |
| 2.00 | | | | | |
| 3.00 | | | | | |
| 4.00 | | | | | |
| 5.00 | | | | | |
| 6.00 | | | | | |
| 7.00 | | | | | |
| 8.00 | | | | | |
| 9.00 | | | | | |
| 10.00 | | | | | |
| 11.00 | | | | | |
| 12.00 | | | | | |
| 13.00 | | | | | |
| 14.00 | | | | | |
| 15.00 | | | | | |
| 16.00 | | | | | |
| 17.00 | | | | | |
| 18.00 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 22.00 | | | | | |
| 23.00 | | | | | |
| 24.00 | | | | | |

INCONTINENZA | CALENDARIO DELLA MINZIONE | GIORNO 5

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------|------------------|
| 1.00 | | | | | |
| 2.00 | | | | | |
| 3.00 | | | | | |
| 4.00 | | | | | |
| 5.00 | | | | | |
| 6.00 | | | | | |
| 7.00 | | | | | |
| 8.00 | | | | | |
| 9.00 | | | | | |
| 10.00 | | | | | |
| 11.00 | | | | | |
| 12.00 | | | | | |
| 13.00 | | | | | |
| 14.00 | | | | | |
| 15.00 | | | | | |
| 16.00 | | | | | |
| 17.00 | | | | | |
| 18.00 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 22.00 | | | | | |
| 23.00 | | | | | |
| 24.00 | | | | | |

Contenuto

Incontinenza urinaria: cos'è esattamente? 4

Incontinenza da sforzo

Incontinenza da urgenza / vescica iperattiva

Consigli per le persone interessate 6

Infrangere il tabù

Consulenza medica

Diario della minzione

Assunzione di un volume di liquidi sufficiente

Allenamento del pavimento pelvico 8

Istruzioni per gli esercizi

Controllare lo stimolo alla minzione 10

Alcuni consigli

Calendario della minzione 12

Panoramica di 7 giorni da compilare

Incontinenza urinaria: cos'è esattamente?

Con incontinenza urinaria si intende la perdita involontaria o indesiderata di urina. Colloquialmente si è affermato il termine incontinenza.

Possibili cause dell'incontinenza:

- Gravidanza e parto naturale
- Riduzione dei livelli di estrogeni nel corso della menopausa
- Sovrappeso
- Carichi fisici pesanti
- Tosse cronica
- Stitichezza cronica
- Ingrossamento della prostata
- Interventi chirurgici nella zona addominale o pelvica
- Medicamenti quali sonniferi, antidepressivi, diuretici, medicinali per la pressione o il cuore

Forme di incontinenza urinaria

Le due forme più comuni di incontinenza sono l'incontinenza da sforzo e l'incontinenza da urgenza. Queste possono anche presentarsi contemporaneamente.

Incontinenza da sforzo

L'incontinenza da sforzo si manifesta con la perdita involontaria di urina durante l'attività fisica. Ciò può accadere, ad esempio, quando si sollevano oggetti pesanti, quando si salgono le scale o si starnutisce. Questa forma di incontinenza è spesso causata dalla debolezza degli sfinteri o della muscolatura del pavimento pelvico. Le donne sono colpite con maggiore frequenza rispetto agli uomini.

Incontinenza da urgenza / vescica iperattiva

L'incontinenza da urgenza si manifesta con una minzione frequente e un forte ed improvviso stimolo di urinare. Può essere causata da un'irritazione, da una muscolatura vescicale iperattiva o da un disturbo nella comunicazione tra la vescica e il cervello. Questa forma di incontinenza può essere molto fastidiosa soprattutto di notte, poiché comporta la frequente interruzione del sonno.

Consigli per le persone interessate

Infrangete il tabù associato a questo problema e parlate dell'incontinenza urinaria

L'incontinenza e la vescica iperattiva sono ancora argomenti tabù. Purtroppo, le persone interessate spesso si vergognano di parlare dell'incontinenza urinaria con chi le circonda. Infrangete il tabù!

Consultate un medico

Le cause dell'incontinenza urinaria possono essere molteplici. Rivolgetevi al vostro medico per trovare la terapia adatta a voi. La vescica iperattiva può essere trattata con medicinali che rilassano la vescica, ad esempio con i cosiddetti anticolinergici o con gli agonisti dei recettori beta-3. Nel caso dell'incontinenza da sforzo, gli esercizi di rafforzamento possono alleviare i sintomi in presenza di muscolatura del pavimento pelvico indebolita.

Tenete un diario della minzione

Un diario della minzione serve a registrare l'assunzione di liquidi e le volte in cui ci si reca al bagno. In questo modo avrete una panoramica del vostro comportamento associato all'assunzione di bevande e all'azione di urinare. Ciò aiuterà sia voi che il vostro medico nella scelta dell'opzione terapeutica e nel corso del trattamento. (Diario della minzione disponibile alla fine dell'opuscolo).

Assicuratevi di bere un volume di liquidi sufficiente

Anche se una minore quantità di liquidi può ridurre i sintomi dell'incontinenza urinaria, bere a sufficienza (almeno 1 litro al giorno) è comunque essenziale. Tuttavia, evitate bevande quali alcol, caffè e succhi di frutta acidi, poiché possono irritare ulteriormente la vescica.



Allenamento del pavimento pelvico

L'incontinenza da sforzo è spesso causata dall'indebolimento della muscolatura del pavimento pelvico. I soggetti interessati più di frequente da questa forma di incontinenza sono soprattutto le donne che hanno partorito più volte.

Un allenamento mirato può rafforzare questi muscoli e ridurre quindi i disturbi.

È possibile allenare il pavimento pelvico con i seguenti esercizi.

1. Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena e collocare entrambe le gambe una accanto all'altra mantenendole leggermente aperte. In un secondo momento, quando si avrà una sufficiente consapevolezza del pavimento pelvico, sarà possibile praticare questi esercizi anche da seduti o in piedi.



2. Contrarre i muscoli dello sfintere come se si volesse trattenere lo stimolo di urinare o defecare. Il movimento è una combinazione di chiusura e spinta verso l'interno. Mantenere i muscoli contratti per sei secondi, quindi rilassarli. Continuare a respirare senza contrarre i muscoli addominali, dei glutei e delle gambe. Si consiglia di eseguire 15 ripetizioni tre volte al giorno.
3. Contrarre e rilassare la muscolatura del pavimento pelvico con la massima forza e rapidità possibile, in pochi secondi. Assicurarsi di continuare a respirare durante l'esercizio e di non contrarre i muscoli addominali, dei glutei e delle gambe.
4. Si può favorire la contrazione involontaria dei muscoli del pavimento pelvico, contraendoli durante colpi di tosse, starnuti, risate e discorsi ad alta voce.

Anche se non avete mai sentito parlare della muscolatura del pavimento pelvico, non è mai troppo tardi per iniziare a fare esercizi. Questo vi consentirà di ridurre la perdita di urina.

Controllare lo stimolo alla minzione

Se vi capita di perdere urina quando avvertite un forte stimolo alla minzione o se dovete andare in bagno molto spesso, esistono alcune strategie per contrastare questo fenomeno.

Ecco alcuni consigli:

- Non correte subito in bagno! Se possibile, sedetevi su una sedia rigida. Questo può aiutare a trattenere l'urina.
- Fate un respiro profondo.
- Contraete la muscolatura del pavimento pelvico in modo rapido e deciso, almeno otto volte, oppure cercate di mantenere la contrazione per 6–8 secondi.
- Aspettate che lo stimolo alla minzione diminuisca o scompaia del tutto. Pensate a qualcos'altro o distraetevi.
- Quando lo stimolo diminuisce, andate in bagno senza affrettarvi, ma solo se avvertite ancora l'urgenza di urinare. In caso contrario, continuate con le attività precedenti.



Calendario della minzione

Il calendario della minzione intende aiutare voi e il vostro medico ad avere una panoramica del vostro comportamento associato all'assunzione di liquidi e all'azione di urinare e a determinare il successo della terapia.

Non modificate la terapia senza consultare il medico. A seconda della gravità e dei disturbi, potrebbero essere necessari alcuni giorni prima di avvertire un miglioramento. Alla prossima visita medica portate con voi il calendario della minzione compilato.

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------|------------------|
| 18/02 | | | | | |
| 6.00 | | 190 ml | xxx | | xx |
| 7.00 | | | | M/A | |
| 8.00 | 400 ml | 80 ml | xx | | x |

Compilate il calendario della minzione come mostrato nell'esempio:

- Volume liquidi assunti (in ml)
- Volume di urina (in ml o come stima: x = scarso, xx = medio, xxx = abbondante)
- Stimolo alla minzione (intensità dello stimolo) (x = leggera, xx = media, xxx = forte)
- Misure terapeutiche (M = assunzione di medicinali, A = allenamento del pavimento pelvico)
- Perdita di urina (x = gocce, xx = umido, xxx = molto bagnato)

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------------|---------|------------------|
| 1.00 | | | | | |
| 2.00 | | | | | |
| 3.00 | | | | | |
| 4.00 | | | | | |
| 5.00 | | | | | |
| 6.00 | | | | | |
| 7.00 | | | | | |
| 8.00 | | | | | |
| 9.00 | | | | | |
| 10.00 | | | | | |
| 11.00 | | | | | |
| 12.00 | | | | | |
| 13.00 | | | | | |
| 14.00 | | | | | |
| 15.00 | | | | | |
| 16.00 | | | | | |
| 17.00 | | | | | |
| 18.00 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 22.00 | | | | | |
| 23.00 | | | | | |
| 24.00 | | | | | |

| Data | Volume liquidi assunti | Volume di urina | Stimolo alla minzione | Terapia | Perdita di urina |
|-------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------|-------------------------|
| 1.00 | | | | | |
| 2.00 | | | | | |
| 3.00 | | | | | |
| 4.00 | | | | | |
| 5.00 | | | | | |
| 6.00 | | | | | |
| 7.00 | | | | | |
| 8.00 | | | | | |
| 9.00 | | | | | |
| 10.00 | | | | | |
| 11.00 | | | | | |
| 12.00 | | | | | |
| 13.00 | | | | | |
| 14.00 | | | | | |
| 15.00 | | | | | |
| 16.00 | | | | | |
| 17.00 | | | | | |
| 18.00 | | | | | |
| 19.00 | | | | | |
| 20.00 | | | | | |
| 21.00 | | | | | |
| 22.00 | | | | | |
| 23.00 | | | | | |
| 24.00 | | | | | |