



Il counselling e le terapie comportamentali per l'incontinenza

La **terapia comportamentale per l'incontinenza urinaria** consiste in un approccio terapeutico non invasivo che comprende una serie di consigli per modificare il proprio stile di vita in modo da gestire meglio il problema e delle vere e proprie tecniche che consentono di migliorare il controllo della propria vescica, soprattutto in presenza di un forte stimolo ad urinare.

Le tecniche comportamentali per l'incontinenza urinaria

La terapia comportamentale costituisce un trattamento non invasivo per controllare le perdite involontarie di urina e, in alcuni casi, è il primo step per affrontare questo problema: se va a buon fine garantisce una miglior qualità della vita al paziente, non è invasiva e non presenta rischi o controindicazioni; l'unica limitazione è data dal fatto che la buona riuscita dipende in buona parte dalla costanza del paziente. Le sue caratteristiche, in ogni caso, la rendono particolarmente indicata per i pazienti anziani, anche in combinazione con le terapie farmacologiche.

1 – Bladder training – questa **tecnica comportamentale per l'incontinenza urinaria**, utile soprattutto in caso di vescica iperattiva, consiste nel cercare di mantenere un certo intervallo di tempo tra una minzione e l'altra. L'intervallo di partenza si decide in base al quadro clinico del paziente, ma di solito il traguardo finale è di almeno 4 ore. Per raggiungere questo obiettivo è bene farsi seguire da un professionista, che spiegherà le tecniche corrette di rilassamento e contrazione del pavimento pelvico.

2 – Habit training - questa **terapia comportamentale per l'incontinenza** si basa sullo **svuotamento programmato della vescica** deciso in base al diario minzionale: in base a questo l'intervallo tra una minzione e l'altra può essere ridotto o aumentato per prevenire il riempimento

della vescica. Di solito si utilizza con disabili motori e cognitivi, ma viene consigliata anche in caso di incontinenza grave.

3 – Timed voiding – in questo caso chi assiste il paziente programma lo svuotamento della vescica a orari fissi con l'obiettivo di non farla riempire troppo ed evitare che si manifesti lo stimolo ad urinare. E' consigliata per le persone che non sono in grado di gestire la vescica in maniera autonoma.

4 – Prompted voiding – ad orari fissi è direttamente la persona assistita a richiedere di andare in bagno, con un rinforzo positivo ogni volta che la richiesta viene fatta nell'intervallo orario stabilito. E' una tecnica che può essere abbinata al timed voiding e viene in genere proposta a persone istituzionalizzate.

Il giusto stile di vita per affrontare l'incontinenza urinaria

Oltre a queste **terapie comportamentali per l'incontinenza** ci sono una serie di consigli utili per migliorare il proprio stile di vita e alleviare il problema delle **perdite involontarie di urina**:

- non è corretto ridurre la quantità di acqua che si beve abitualmente, ma può essere una buona idea bere meno nelle ore serali in modo da ridurre il numero di minzioni notturne;
- fumo, alcol e caffeina sono tutte sostanze che possono aggravare il problema dell'incontinenza. Bisognerebbe quindi ridurle o, meglio ancora, eliminarle dalla propria dieta;
- anche la stitichezza può aumentare il rischio di soffrire di incontinenza: una dieta ricca di fibre, frutta e verdura può essere d'aiuto;
- l'attività fisica, anche leggera ma regolare, contribuisce a mantenere il corpo in buona salute e a mantenere la muscolatura tonica, compresa quella del pavimento pelvico, con ricadute positive sulla continenza.