



Incontinenza e lavoro

Di incontinenza non si parla molto, eppure è un problema che colpisce una buona percentuale di donne e uomini di tutte le età. Spesso si tende a cambiare le proprie abitudini quotidiane per cercare di evitare di trovarsi in una situazione di imbarazzo, ma come conciliare **incontinenza e lavoro**? Il bisogno di recarsi spesso in bagno e la paura di incorrere in spiacevoli incidenti, infatti, potrebbero provocare una sensazione di disagio in chi soffre di incontinenza, ma con alcuni piccoli accorgimenti è possibile tenere il disturbo sotto controllo.

Assorbenti per incontinenza: scegliere un alleato giusto

La **scelta di un giusto ausilio per l'incontinenza urinaria** ha una grande importanza, anche a livello psicologico: sentirsi sicuri e a proprio agio in ogni situazione, e quindi anche sul posto di lavoro, è molto importante.

Il consiglio è quello di optare per un prodotto contenitivo e di buona qualità, in modo da tenere a bada piccole perdite e odori sgradevoli. Per essere ancora più tranquilli si può pensare di tenere uno o due **indumenti intimi assorbenti** di scorta in auto, in borsa o in un luogo sicuro, in modo da averli sempre a disposizione.

Il kit da avere sempre con sé

Oltre agli **assorbenti per perdite urinarie**, si può tenere in borsa un piccolo kit che permetterà di affrontare con serenità eventuali piccoli incidenti. Cosa avere sempre con sé? Sicuramente un cambio di biancheria intima, delle salviettine intime non umidificate per contrastare il proliferare dei batteri, delle salviettine per le mani e magari un cambio di abiti.

Organizzare la giornata per gestire incontinenza e lavoro

Avete in programma una lunga telefonata di lavoro o una riunione impegnativa? Dovete spostarvi per lavoro da una parte all'altra della città oppure vi state mettendo al pc per portare a termine un lavoro che richiede molto tempo? Per gestire al meglio **lavoro e incontinenza** imparate a giocare d'anticipo: prima di impegni che richiederanno molto tempo fate una tappa in bagno e, se potete, organizzate la vostra giornata in modo da ritagliarvi il numero necessario di pause.

Attenzione alla pausa pranzo

In pausa pranzo oppure durante la pausa caffè bisognerebbe fare attenzione a ciò che si mangia o si beve per evitare di aggravare il problema. Tè, caffè, bevande gassate o che contengono caffeina tendono ad irritare la vescica e di conseguenza si avrà bisogno di urinare più spesso; queste bevande si possono sostituire, ad esempio, con succhi di frutta, magari proprio al mirtillo rosso, grande alleato del benessere delle vie urinarie.

Anche cibi molto salati o speziati oppure grassi e pesanti, snack al cioccolato e cibi piccanti possono dare gli stessi problemi: meglio scegliere spuntini a base di frutta.

Bere è sicuramente importante, ma per **conciliare al meglio incontinenza e lavoro** è meglio assumere liquidi dilazionati nell'arco della giornata, bevendo a piccoli sorsi e cercando di non bere una grande quantità di acqua tutta insieme.

Gli esercizi di Kegel anche al lavoro

Gli esercizi di Kegel sono sicuramente molto importanti per la salute e la **tonicità del pavimento pelvico** e quindi per prevenire e alleviare le piccole **perdite involontarie di urina**. Ma chi lo ha detto che si possono fare solo a casa? Questi esercizi si possono fare davvero ovunque e in qualsiasi momento della giornata, quindi puoi ritagliarti qualche momento per eseguirli anche in ufficio e nessuno se ne accorgerà.