



## Incontinenza e quotidianità: il kit utile per gestire i piccoli disagi

**Convivere con l'incontinenza** è possibile e non deve porre delle limitazioni alle nostre abituali attività quotidiane, che si tratti di lavoro, sport o svago. E' vero però che può essere necessario adottare qualche accortezza per vivere con serenità ogni situazione ed evitare di sentirsi in imbarazzo in caso di **perdite involontarie di urina**. Vediamo quindi quali sono gli accessori indispensabili da avere sempre con sé quando si soffre di incontinenza. **kit incontinenza**

In molti casi bastano pochi oggetti da portare sempre con sé per sentirsi più sicuri. Si può ad esempio mettere in borsa un **cambio di biancheria intima** e un paio di **assorbenti specifici per perdite urinarie** di riserva, per potersi cambiare nel caso di una piccola perdita involontaria di urina in modo da potersi subito sentire di nuovo a proprio agio. I più previdenti potrebbero portare con sé anche un cambio di indumenti.

In borsa, poi, non dovrebbero mai mancare fazzolettini di carta, salviettine deumidificate e un gel igienizzante per le mani, in modo da avere tutto il necessario per potersi sistemare in tranquillità.

Non trascurate poi l'importanza delle **salviettine intime**, soprattutto in estate: si possono usare anche abbastanza frequentemente nel corso della giornata per sentirsi sempre freschi e a proprio agio: queste particolari salviette, infatti, impediscono ai batteri di proliferare e hanno quindi una ricaduta positiva anche sulla salute, oltre ad aiutare a contrastare eventuali cattivi odori che potrebbero mettere in imbarazzo. Un piccolo consiglio: cercate di scegliere dei prodotti specifici formulati per adulti e che contengano una percentuale minima di acqua, in modo da evitare che un'eccessiva umidità della zona provochi arrossamenti e irritazioni.

Potreste infine pensare di portare con voi, nel vostro piccolo **kit utile per gestire i piccoli disagi legati all'incontinenza**

, delle buste di plastica non trasparenti per conservare gli indumenti usati oppure per riporre momentaneamente gli accessori da smaltire.

Ci sono poi alcuni accorgimenti che possono **migliorare la vita quotidiana di chi soffre di incontinenza**, come ad esempio quello di svuotare la vescica prima di mettersi in auto, di spostarsi con i mezzi pubblici o di cominciare una riunione o una lunga telefonata, oppure quello di evitare i cibi e le bevande che possono irritare la vescica e aggravare il problema.

Nei vostri tragitti quotidiani, o comunque ogni volta che affrontate uno spostamento di una certa importanza, cercate di memorizzare se ci sono bagni pubblici e come raggiungerli agevolmente in caso di bisogno, cercando anche di partire qualche minuto prima in modo da potersi concedere qualche tappa in serenità.