



## Incontinenza urinaria nell'anziano

Con il passare degli anni aumentano le possibilità di cominciare a soffrire di **incontinenza urinaria** a causa del rilassamento dei muscoli della zona pelvica, alle conseguenze di altre patologie e ai cambiamenti ormonali che caratterizzano alcune fasi della vita, come ad esempio la menopausa per le donne. Le **perdite involontarie di urina**, però, non sono una naturale conseguenza dell'invecchiamento, quindi parlarne con il proprio medico consentirà di mettere a punto una strategia per alleviare e gestire al meglio questo disturbo.

Spesso la preoccupazione principale dell'anziano e di chi lo assiste è rivolta principalmente a come arginare e nascondere le perdite di urina. Bisognerebbe invece cercare di capire da cosa siano provocate per non correre il rischio di passare da un tipo di incontinenza che può essere saltuaria, magari provocata da infezioni o cattive abitudini, ad una condizione cronica.

L'**incontinenza urinaria** è un problema che riguarda una gran parte della popolazione anziana, anche se i dati sono presumibilmente sottostimati a causa dell'imbarazzo che spesso si prova nel parlarne, anche con il proprio medico. Questo disturbo riguarda una gran parte della popolazione anziana e interessa in misura maggiore le donne rispetto agli uomini.

Le **cause dell'incontinenza nell'anziano** sono diverse: si va dall'indebolimento del pavimento pelvico ai cambiamenti ormonali nelle donne e all'ingrossamento della prostata negli uomini, senza contare che molte patologie (come ad esempio il diabete, le cardiopatie o le malattie neurologiche) aggravano questo disturbo e i suoi sintomi, soprattutto nelle persone con più di 70 anni di età.

**Gestire l'incontinenza urinaria nell'anziano**, alleviandone i sintomi, è però quasi sempre possibile coinvolgendo direttamente il paziente e aiutandolo ad **esercitare la muscolatura pelvica**, che con l'età può perdere tonicità, e mettendo in atto alcune semplici strategie come, ad esempio, andare in bagno ad intervalli regolari senza arrivare al punto di avvertire l'urgenza di

urinare, facilitare l'accesso al bagno e indossare indumenti comodi, che possano essere slacciati velocemente e con facilità.

Per evitare che le persone anziane si isolino socialmente per paura che si verifichi qualche spiacevole incidente nel corso delle attività quotidiane può essere d'aiuto consigliare loro di indossare **indumenti intimi specifici per le perdite di urina**, in modo che possano sentirsi a loro agio in ogni situazione.