



## Le associazioni di riferimento e i numeri utili

Quello dell'incontinenza urinaria è un problema molto diffuso, ma di cui si parla ancora troppo poco. Ci sono quindi molte cose che bisognerebbe sapere sull'incontinenza, ma che non tutti conoscono: quali sono i fattori di rischio? Come si previene e si allevia il disturbo? Vediamo nel dettaglio queste e altre cose da sapere sull'incontinenza.

Nonostante non si parli molto del problema dell'incontinenza, sono in moltissimi a soffrirne. Il primo passo per imparare a gestire al meglio questo disturbo è sicuramente parlarne con qualcuno: con il proprio medico in primis ed eventualmente con uno specialista, ma anche con personale specializzato e con persone che si trovano nella stessa situazione. Sono molte le **associazioni di riferimento per il problema dell'incontinenza urinaria** a cui ci si può rivolgere per avere informazioni precise e dettagliate, indirizzi utili e qualche consiglio.

**FINCOPP – Federazione Italiana Incontinenti e Disfunzioni del Pavimento Pelvico**

È un'associazione di volontariato fondata nel 1999 che si focalizza sulla persona incontinente o che soffre di disturbi del pavimento pelvico. Il suo obiettivo è quello di favorire la tutela, la qualità della vita, l'aggregazione e il reinserimento sociale di queste persone, oltre ad esser attenta alla qualità dei prodotti destinati a queste persone. L'associazione ha al suo attivo diverse importanti iniziative, tra le quali possiamo ricordare la promozione della giornata nazionale per la prevenzione e la cura dell'incontinenza, che ricorre il 28 giugno. In questa occasione gli ambulatori accreditati dalla FINCOPP offrono visite gratuite effettuate da medici, ostetriche, infermieri e fisioterapisti. Chiunque può contattare l'associazione per ricevere informazioni o sostegno riguarda al problema dell'incontinenza: il numero verde di FINCOPP è 8000.050415 ed è attivo dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13. Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito web [www.fincopp.org](http://www.fincopp.org)

### **F.A.I.S. Onlus – Federazione Associazioni Incontinenti e Stomizzati**

Si tratta di una associazione costituita nel 2002 che raggruppa molte associazioni regionali di volontariato che si occupano di persone incontinenti e stomizzate. Tra i suoi compiti ci sono quelli di dare visibilità alle singole associazioni, favorire lo scambio di informazioni e promuovere iniziative sul territorio. F.A.I.S. Onlus, tra le altre cose, pubblica un notiziario informativo che divulga le attività e le iniziative della Federazione e di tutte le associazioni: si chiama Ritrovarci e viene pubblicato trimestralmente. La sua sede legale e operativa è presso l'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano in via Venezian 1, tel. 02-91325512.

### **A.L.S.I. - Associazione Lombarda Stomizzati e Incontinenti**

È un'associazione di volontariato nata per mettere in contatto, sostenere e rappresentare le persone incontinenti e stomizzate della regione. Si tratta di un vero e proprio punto di incontro dove è possibile essere informati e aggiornati, partecipare a gruppi di mutuo aiuto e confrontare le proprie esperienze. Aderisce alla F.A.I.S. Il numero di telefono per contattare l'associazione è 02-70605131.

### **APISTOM – Associazione Piemontese Incontinenti e Stomizzati**

APISTOM si occupa di tutelare i diritti degli incontinenti e degli stomizzati piemontesi. Il sito web è [www.apistom.it](http://www.apistom.it)