

# LINES

SPECIALIST

Prodotti assorbenti per incontinenza



## Viaggiare organizzati in caso di incontinenza

Chi soffre di **incontinenza urinaria** può (e deve) continuare a svolgere una vita del tutto normale, senza rinunciare alle proprie abitudini, alle proprie passioni e ai piaceri della vita. Uno di questi è viaggiare: andare in giro quando si soffre di incontinenza è possibile, ma ci sono alcune piccole accortezze da mettere in pratica.

Basta qualche piccolo accorgimento per **gestire l'incontinenza quando si viaggia** e per affrontare una vacanza in maniera tranquilla e serena. Ricordatevi, ad esempio, di svuotare completamente la vescica prima di mettervi in viaggio in auto; in aereo o in treno prestate attenzione a dove si trovano i bagni e se possibile trovate un posto abbastanza vicino, in modo da poterlo raggiungere con comodità. Prima della partenza, inoltre, evitate di assumere bevande che contengono alcol e caffeina e cibi piccanti, che potrebbero irritare la vescica.

Sempre a proposito di servizi pubblici, inoltre, fate in modo di individuare dove si trovano nei luoghi che frequenterete più spesso durante vostra vacanza e di verificare che siano facilmente accessibili in caso di bisogno. In caso di viaggi all'estero, inoltre, potrebbe essere utile imparare l'espressione "bagni pubblici" nella lingua locale.

Una ulteriore accortezza per **gestire l'incontinenza in vacanza** è quella di scegliere degli **indumenti assorbenti** più contenitivi rispetto a quelli utilizzati di solito per sentirsi a proprio agio anche se non si ha la possibilità di cambiarsi spesso. Ricordate di riporre questi ausili in borse e valigie diverse, in modo da averli a disposizione anche nel caso sfortunato di smarrimento del bagaglio.

Non sottovalutate poi l'utilità di un vero e proprio kit da viaggio per gestire al meglio questo disturbo anche quando ci si trova lontano da casa. Dovrebbe prevedere salviette intime specifiche per adulti, possibilmente con un basso contenuto di acqua per evitare arrossamenti e irritazioni

della pelle; fazzoletti di carta; biancheria intima e abiti di scorta per potersi cambiare in caso di bisogno; prodotti assorbenti; traverse da letto assorbenti per sentirsi a proprio agio anche se si dorme in hotel o a casa di un amico; buste in plastica per riporre gli indumenti umidi o per smaltire gli accessori usati.