



8 consigli per aiutare chi soffre di incontinenza

Per aiutare un familiare o una persona cara a gestire l'incontinenza possono essere utili alcuni consigli pratici relativi all'abbigliamento, l'organizzazione e l'alimentazione.



Parlare in maniera rilassata

Il tono di voce rassicurante e sereno aiuterà a tenere alto l'umore di entrambi e a stimolare la collaborazione.



Facilitare l'accesso al bagno

Rimuovere ostacoli e mettere a disposizione un deambulatore.



Incoraggiare a prendersi il tempo necessario

Può essere utile invitare a rimanere in bagno fino a quando non si avverte che la vescica è completamente vuota.



Stabilire insieme degli obiettivi

Per aiutare la persona a conservare la propria indipendenza è utile incoraggiare la persona incontinente a trattenere l'urina o stabilire insieme degli orari per recarsi in bagno.



La giusta idratazione mantiene l'organismo in salute

Consiglia di bere circa 6 bicchieri d'acqua avendo l'accortezza di somministrare meno liquidi a partire dal tardo pomeriggio.



Organizza le uscite

Se devi uscire e affrontare un percorso medio lungo, verifica che ci sia un bagno lungo il tragitto o pianifica delle soste.



L'abbigliamento ha la sua importanza

Scegli abiti comodi e veloci da slacciare e da togliere: evitare bottoni e preferire una pratica zip.

Consulta un medico per gestire il problema

Informarsi e consultare un medico per approfondire gli aspetti legati allo stile di vita.