

**LINES**  
SPECIALIST  
Prodotti assorbenti per incontinenza



## 9 Consigli per riconoscere e affrontare l'incontinenza

L'incontinenza è un disturbo che può essere alleviato grazie ad alcune buone abitudini quotidiane legate all'alimentazione e allo stile di vita. Scopri tutto qui!



### Attenzione ai segnali

E' utile individuare le sensazioni atipiche legate allo stimolo o alla minzione: bruciore, sensazione di urgenza o difficoltà durante la minzione.



### Osserva la frequenza

Presta attenzione a quando e quanto spesso si verificano le perdite di urina.



### **Usa un diario**

Prendi nota quando ti succede e descrivi la situazione.



### **Consulta il medico**

Se le perdite si verificano con frequenza è meglio consultare il medico.



### **Pianifica le visite**

Definisci gli intervalli per gestire lo stimolo e allenare la vescica.



### **Fai una prova**

Quando avverti lo stimolo prova a resistere qualche minuto e allenerai la vescica a gestire la continenza.



### **Allena i muscoli giusti**

Alcuni esercizi di contrazione dei muscoli del pavimento pelvico, come ad esempio gli esercizi di Kegel, possono migliorare la capacità di trattenere lo stimolo.



### **Adotta uno stile di vita corretto**

Buone abitudini alimentari e un'appropriate attività fisica possono aiutarti a gestire il problema.



### **Sii positivo e organizzato**

Quando sei fuori casa può essere utile avere con te un prodotto assorbente adatto per le tue caratteristiche fisiche e per la tipologia di perdite.