



---

## CONSIGLI UTILI PER MANTENERE SANA LA VESCICA

---

### 1 - Seguite buone abitudini per andare in bagno

- È normale andare in bagno dalle 4 alle 8 volte al giorno e non più di due volte la notte.
- Non prendete l'abitudine di andare in bagno "perché non si sa mai". Cercate di andarci solo quando la vescica è piena e non riuscite più a trattenerla. (Va bene svuotare la vescica prima di coricarvi).
- Non abbiate fretta e date alla vescica la possibilità di svuotarsi. Se vi affrettate, la vescica potrebbe non svuotarsi completamente e potrebbero insorgere infezioni urinarie.
- Le donne dovrebbero stare in posizione seduta senza rimanere sospese sul sedile del water.

### 2 – Mantenete buone abitudini intestinali

- Mangiate tanta frutta e verdura e rimanete attivi in modo da evacuare regolarmente.
- Sforzi continui quando evacuate possono indebolire i muscoli del pavimento pelvico (i muscoli che assistono il controllo della vescica e dell'intestino).

### 3 – Bevete molta acqua

- Bevete da 6 a 8 bicchieri d'acqua tutti i giorni, salvo contrario avviso del medico.
- Limitate il consumo di caffeina e bevande alcoliche in quanto potrebbero irritare la vescica. Non bevete troppo caffè, tè o bibite a base di cola. Il caffè istantaneo contiene meno caffeina di quello della caffettiera. Il tè contiene meno caffeina del caffè.

### 4 – Prendetevi cura dei muscoli del pavimento pelvico

- Conservate il tono muscolare del pavimento pelvico con appositi esercizi.
- L'opuscolo di esercizi per il pavimento pelvico è disponibile sia per gli uomini che per le donne.
- Rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza per verificare se state eseguendo gli esercizi in maniera corretta.

## **5 – Rivolgetevi al vostro medico di fiducia, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza se:**

- perdetevi urina, anche solo qualche goccia, quando tossite, starnutite, ridete, vi alzate in piedi, sollevate dei pesi, praticate sport o altre attività;
- sentite il bisogno urgente di urinare, pensate di non riuscire a trattenervi o spesso non arrivate in tempo al gabinetto;
- urinate frequentemente e in continuazione in piccole quantità, ad es. più di otto volte al giorno (in quantità inferiori al contenuto di una tazza da tè);
- dovete alzarvi più di due volte la notte per urinare;
- bagnate il letto dopo l'età di cinque anni;
- avete difficoltà ad avviare il flusso dell'urina oppure il flusso di urina è intermittente invece di essere regolare;
- vi sforzate per urinare;
- sentite che la vescica non è completamente vuota dopo avere urinato;
- sentite bruciore o dolore mentre urinate;
- dovete rinunciare a quello che vi piace fare come camminare, fare aerobica o ballare a causa di disturbi alla vescica o all'intestino;
- ci sono cambiamenti alle vostre normali abitudini urinarie che vi preoccupano.

---

## **BUONE ABITUDINI URINARIE POSSONO AIUTARVI A MIGLIORARE IL CONTROLLO VESCICALE**

---

Dovete avere delle buone abitudini urinarie per condurre una vita sana.

Cattive abitudini urinarie possono causare disturbi alla vescica e persino incontinenza. Ecco alcuni semplici accorgimenti che tutti possono seguire per mantenere sana la vescica.

---

## CHIEDETE AIUTO

---

Se non fate niente, i disturbi non scompariranno da soli. E potrebbero peggiorare.

Qualsiasi problema di continenza vescicale o rettale, non importa quanto sia piccolo, va controllato. È sempre possibile fare qualcosa.

Chiamate gratuitamente i consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al NUMERO VERDE\* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

L'assistenza telefonica (Helpline) è finanziata nell'ambito della strategia nazionale per la continenza del governo australiano (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) ed è gestita dalla Continence Foundation of Australia.

\* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.