



Il presente opuscolo mira ad aiutare le persone che devono sottoporsi all'accertamento dell'incontinenza.

L'accertamento dell'incontinenza è costituito da un colloquio e da una visita da parte di un medico o di un operatore sanitario specializzato. L'accertamento contribuirà a identificare eventuali problemi di incontinenza e cause, oltre al modo migliore per gestirli.

QUALI SONO LE VOSTRE OPZIONI?

L'accertamento è indolore e avete delle opzioni in merito a come verrà eseguito.

Ogni persona ha il diritto a un accertamento privato e personale, che rispetti i propri bisogni e desideri. Le persone hanno inoltre il diritto di rifiutare l'accertamento e qualsiasi tipo di cura offerta.

In alcuni posti esistono cliniche per soli uomini o per sole donne. Se invece volete scegliere che sia un uomo o una donna a eseguire l'accertamento, basta farne richiesta al momento della prenotazione.

Molte cliniche possono predisporre un interprete (dello stesso sesso se necessario) senza alcun costo a vostro carico. Chiamate il vostro centro sanitario locale per informazioni.

CHE COSA DOVETE FARE PRIMA DELL' ACCERTAMENTO?

Prima dell'accertamento potrebbe esservi richiesto di compilare una tabella delle abitudini urinarie di cui riportiamo sotto un esempio:

Ora	Quantità emessa	Commenti
ore 5:00	250 ml	“ un pò di urina persa mentre andavo in bagno”
ore 7.30	70 ml	“ bruciore”
ore 9.15	160 ml	“dolore”

Nello spazio per i commenti potete annotare le perdite di urina o altri problemi che si sono verificati.

Per misurare la quantità di urina emessa, potete usare un contenitore (come i contenitori di gelato). Inserirlo tra le gambe e dopo esservi seduti sul water, rilassatevi tenendo entrambi i piedi per terra. Dopo aver urinato nel contenitore potete misurare l'urina versandola in un dosatore. Per gli uomini è preferibile rimanere in piedi e urinare direttamente nel dosatore.

Gli assorbenti invece possono essere usati per calcolare la quantità di urina persa nel corso di uno o due giorni. Per calcolarla dovete pesare un assorbente asciutto in una busta di plastica, poi pesare l'assorbente bagnato nella stessa busta e infine sottrarre il peso dell'assorbente asciutto dal peso dell'assorbente bagnato. Per il calcolo dell' urina persa ricordate che ogni grammo equivale a un millilitro.



04 ACCERTAMENTO DELL'INCONTINENZA

Nel modo seguente:

Assorbente bagnato 400 grammi

Assorbente asciutto 150 grammi

Differenza di peso 250 grammi

Quantità persa 250 ml

IN CHE COSA CONSISTE L' ACCERTAMENTO?

Durante l'accertamento vi verranno poste delle domande in merito al vostro regime alimentare, peso, precedenti clinici e salute attuale. Alcune domande che potrebbero porvi sono:

- Prende dei farmaci o delle vitamine? I medicinali possono incidere in misura notevole sulle funzioni intestinali e della vescica. Fate una lista di tutte le medicine che prendete e non solo di quelle che il medico vi ha prescritto.
- Quante bevande alcoliche o caffeina consuma? Il consumo di quantità abbondanti di bevande alcoliche o a base di caffeina, come il caffè e le bibite alla cola, possono irritare la vescica.
- Soffre di stitichezza? I problemi intestinali possono indebolire i muscoli del pavimento pelvico e irritare la vescica.
- Le capita di avere "incidenti" o perdite dal retto? Se i muscoli del pavimento pelvico sono indeboliti potreste avere una fuoriuscita involontaria di gas o feci.
- (Per le donne) Ha figli? La gravidanza e il parto possono causare problemi di controllo della vescica.
- (Per le donne) Sta attraversando la menopausa? I cambiamenti ormonali possono peggiorare l'incontinenza.

Qui di seguito riportiamo un elenco di alcuni degli esami che potrebbero essere usati per l'accertamento dell'incontinenza:

- Un esame fisico, in cui vengono esaminati il retto e la vagina (previo consenso).
- Un campione di urina prelevato per fare le analisi.
- L' esame del sangue per controllare il diabete e la prostata.
- Il test urodinamico, che è un esame per controllare la funzionalità della vescica.
- L' ecografia, quando sono necessarie maggiori informazioni sulla funzionalità della vescica.



RICORDATEVI

A prescindere dal tipo di esame che vi viene consigliato, è vostro diritto chiedere:

- Chi lo condurrà?
- Come si svolgerà?
- Quali saranno i benefici?

È vostro diritto scegliere di sottoporvi agli esami oppure rifiutare.

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

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.

