

# **INCONTINENZA URINARIA MASCHILE E FEMMINILE: UN MONDO IN DIVENIRE**

Rimini 27-28 Ottobre 2023

Dott.ssa Maura Foltran





**INCONTINENZA URINARIA NELL'ANZIANO:  
NON DARE NULLA PER SCONTATO**





Questo disturbo consiste nell'**incapacità di trattenere la pipì** all'interno del proprio corpo nel momento in cui si verifica lo stimolo della distensione vescicale. Le cause da cui scaturisce l'incontinenza nell'anziano possono essere dovute

- infezioni delle vie urinarie
- demenza in stadio avanzato
- danni al sistema nervoso centrale
- prostatectomia

L'incontinenza urinaria, oltre ad essere causata da alterazioni del basso tratto urinario, è **causata anche dalla comorbidità extra-urologica, dalla disabilità** (motoria e cognitiva) del paziente e da fattori estrinseci di natura ambientale o iatrogena (**presenza di barriere architettoniche, indisponibilità dei caregivers capaci e motivati, cattiva gestione farmacologica e assistenziale**).

Con l'invecchiamento i fattori extra-urologici e quelli estrinseci assumono un rilievo crescente fino a diventare predominanti nel soggetto fragile o dipendente. **L'International Continenence Society (ICS)** ha definito l'incontinenza urinaria come condizione in cui la perdita involontaria di urina costituisce un problema igienico – sociale ed è oggettivamente dimostrabile; è anche definibile come l'emissione involontaria di urina in luoghi e tempi inappropriati. Sempre in accordo con l'ICS, **l'incontinenza urinaria** è:

- **un segno** (è un reperto obiettivo che presuppone una patologia che l'ha causata);
- **un sintomo** (che viene riferito dal paziente, talvolta in associazione ad altri sintomi);
- **una condizione** (rappresenta un disagio sociale per chi ne soffre).



# TIPI DI INCONTINENZA

- **VESCICA IPERATTIVA:** può essere causata dall'età o malattie neurologiche come la sclerosi multipla, ictus, infezione vescicale o diabete. (I pazienti affetti da tale sindrome sentono il bisogno di urinare , ma non riescono a trattenere la minzione abbastanza lungo da raggiungere il bagno)
- **INCONTINENZA DA STRESS** (sotto sforzo)
- **INCONTINENZA MISTA:** stress- iperattiva
- **INCONTINENZA FUNZIONALE:** disturbi neurologici o seri problemi alla colonna vertebrale, non sono in grado di recarsi in bagno autonomamente.
- **INCONTINENZA NOTTURNA:** durante il sonno i muscoli tendono a rilassarsi più facile ad avere perdite di urina.
- **INCONTINENZA TRANSITORIA:** si ha scarsa mobilità , debolezza fisica, disturbi neurologici, infezioni , impedimenti relativi al luogo in cui ci si trova.



---

## QUALI SONO GLI INTERVENTI PER INCONTINENZA NEI PAZIENTI ANZIANI?

---

### **1) TERAPIE FARMACOLOGICHE**

### **2) TECNICHE COMPORAMENTALI:**

- riabilitazione vescicale
- esercizi muscolare del p.p.
- minzione programmabile

# ALLENARE LA TUA VESCICA

Può sembrare semplice per te, ma allenare la vescica richiede un po' di pazienza.

Inoltre, i prodotti per l'incontinenza possono essere utili anche quando stai riqualificando la vescica. Dovresti sempre chiedere consiglio a un professionista della salute prima di iniziare un regime di riqualificazione della vescica. La chiave per allenare la vescica è imparare a rimandare la necessità o l'urgenza di andare in bagno. All'inizio dell'allenamento della vescica, dovresti cercare di ritardare una visita al bagno di dieci minuti e aumentare gradualmente il tempo a venti minuti.

Gli esperti suggeriscono di puntare a visitare il bagno ogni quattro ore. Dovresti tenere un diario di quante volte vai in bagno. Questo può darti molte informazioni, così come il tuo medico o l'infermiere specializzato in incontinenza. In alcuni casi, non è consigliabile trattenere l'urina, come quando si soffre di diversi problemi di salute e condizioni, come il morbo di Parkinson, perché semplicemente non è possibile.

# ESERCIZI PER IL PAVIMENTO PELVICO

Il flusso di urina dalla vescica (è più importante quando l'urina viene rilasciata) è controllato da una serie di muscoli che vanno dalla parte anteriore del corpo dall'osso pubico alla base della colonna vertebrale.

## Ma come?

I muscoli sono gli stessi sia negli uomini che nelle donne. Inoltre, gli esercizi possono essere utilizzati da chiunque soffra di incontinenza. Gli esercizi di contrazione e rilascio possono essere eseguiti più volte al giorno e questo può essere molto utile per il controllo della vescica. Inoltre, allo stesso tempo, nessuno saprà che li stai facendo e non ci sono spese di palestra costose da pagare o attrezzature specialistiche necessarie.



**Il pavimento pelvico maschile si può indebolire per diverse cause, tra cui:**

- operazioni chirurgiche alla prostata;
- lavori pesanti;
- tosse cronica;
- obesità;
- stitichezza
- sedentarietà.



# INCONTINENZA URINARIA NELL'ANZIANO: non dare nulla per scontato

Bisogna prevenire al meglio  
l'incontinenza che va a creare  
**IMBARAZZO, DISAGIO, PROBLEMI  
FISICI.**

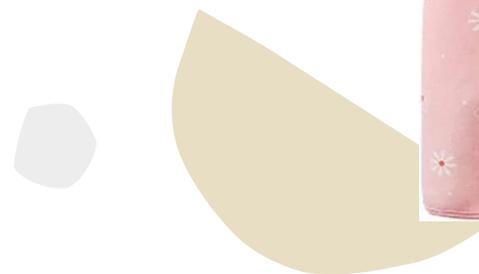


L'incontinenza nell'anziano può essere una condizione davvero fastidiosa.

E' un disturbo imbarazzante capace di creare nell'individuo un disagio psicofisico o condizionare lo stile di vita.

Esistono dei rimedi che si possono consigliare al paziente per evitare che il disturbo peggiori, figura l'uso di indumenti comodi e larghi che possono essere slacciati velocemente e con facilità.

Inoltre è possibile modificare il consumo di liquidi ad esempio evitando di bere prima di uscire o coricarsi.



Invecchiando,  
scoprirai di avere due  
mani, una per aiutare  
te stesso e l'altra per  
aiutare gli altri.

(Audrey Hepburn)

An elderly couple is captured in a joyful moment, dancing on a wooden pier. The man, on the left, is wearing a dark red jacket and a light-colored hat, and is pointing towards the right. The woman, on the right, is wearing a dark jacket and a patterned skirt. They are holding hands and appear to be in the middle of a dance. The pier has a wooden railing with a checkered pattern. The background shows a body of water and a cloudy sky.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!