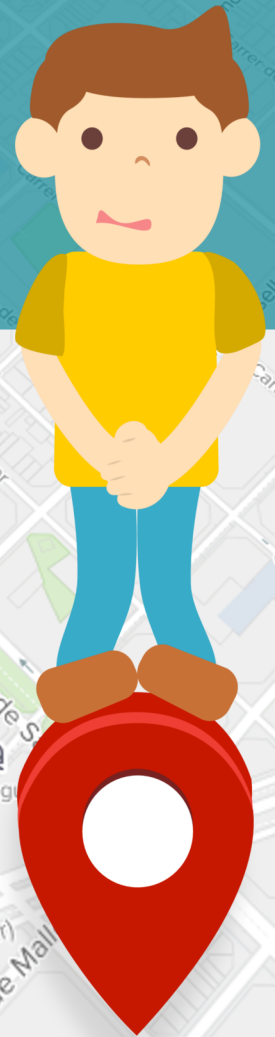


Incontinència Urinària

Què puc fer?

Consells per millorar la qualitat de vida



Conèixer els lavabos propers i tenir-los localitzats

Redueix la sensació d'estrès i facilita un recurs per evitar situacions incòmodes



Realitzar exercicis

Per millorar la musculatura del sòl pèlvic



Reduir la ingesta d'irritants vesicals

Com l'alcohol, el cafè o el tabac



Planificar la ingesta de líquids

Reduint-la a la tarda per evitar la incontinència durant la nit que afecta el descans i la son



Utilitzar els serveis de forma planificada

Cada 3 hores aproximadament per evitar l'acumulació d'orina



Una valoració del tipus d'incontinència per un professional de la salut facilita la introducció d'un tractament adequat i proporcionarà estratègies per millorar la qualitat de vida.