

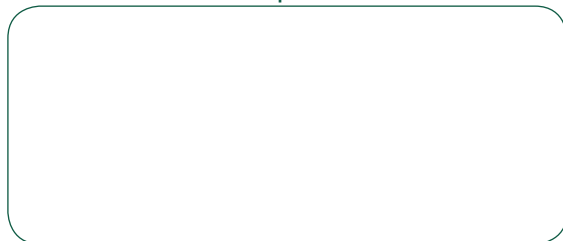
**Video di posizionamento dei prodotti:**  
<http://www.youtube.com/user/AMioAgioit>

Numero Verde:

**800841406**

Orari:  
8:00-18:00 dal lunedì al venerdì

Il tuo infermiere è a disposizione:



Si ricorda agli utenti che ogni prodotto fornito rimane di esclusiva proprietà della singola Azienda interessata e che sussiste l'obbligo di restituzione di ogni ausilio consegnato e non utilizzato per cause sopravvenute (ad es: Decesso, trasferimento, ricovero dell'utente), fatta salva la richiesta di minor numero di ausili nelle successive consegne.



# AmioAgio

Informazioni e suggerimenti

PAUL HARTMANN Spa  
Via della Metallurgia, 12 - 37139 Verona  
Tel. 0458182411 [www.hartmann.it](http://www.hartmann.it)

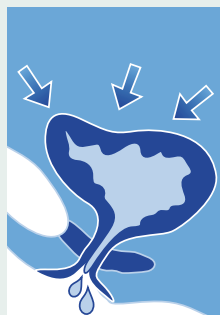


*"Caro lettore,*

*benvenuto nel servizio di distribuzione ausili  
assorbenti di Paul Hartmann."*

All'interno di questa brochure sarà possibile trovare **informazioni sulla patologia** dell'incontinenza, **sui prodotti assorbenti** nonché informazioni utili relative al call center e alle **modalità di contatto con l'azienda**.

**È il tipo più comune di incontinenza nelle donne.** Si riferisce a perdite di urina quando una qualsiasi pressione viene esercitata sulla vescica, come una risata, un colpo di tosse o un esercizio fisico. Le cause possono essere il parto, una crescita di peso, un basso livello di estrogeni, o più in generale l'invecchiamento che può portare ad una debolezza dei muscoli del pavimento pelvico e ad una inefficace chiusura dell'uretra.



L'uretra non riesce a chiudersi completamente, portando ad una perdita di urina.

## Incontinenza da stress

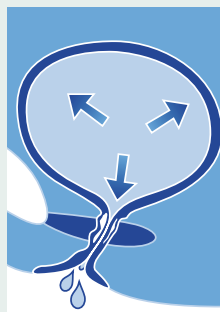
L'incontinenza da urgenza si manifesta con **un impulso immediato e forte di urinare**. L'urgenza è talmente forte che ci può essere una perdita di urina nel tragitto verso il bagno. La causa più comune dell'incontinenza da urgenza sono le contrazioni involontarie della vescica causate da danni ai muscoli o ai nervi, oppure per una ipersensibilità a causa di infezioni vescicali.



La vescica è ipersensibile e la perdita di urina è immediata.

## Incontinenza da urgenza

È causata dal cronico ristagno di urina nelle persone che non sono in grado di svuotare completamente la vescica. La vescica è sempre piena, portando ad una costante perdita di urina. Questa forma di incontinenza è **più frequente negli uomini** che nelle donne, e può essere causata dall'ingrossamento della prostata, da un danno nervoso, da calcoli o da tumori che bloccano l'uretra.



La vescica non riesce a svuotarsi completamente, portando ad una costante perdita di urina.

## Incontinenza da rigurgito



*Buono a sapersi:*

## **l'incontinenza si può gestire**

Una volta che l'incontinenza è stata diagnosticata, è possibile adottare alcuni accorgimenti che permettono di gestirla al meglio senza che essa impatti sulle attività della vita quotidiana.

È opportuno scegliere il giusto presidio assorbente: oggi esistono prodotti ad elevata assorbenza che permettono di eliminare gli odori e che garantiscono la protezione della cute dall'acido dell'urina.

La cute del soggetto incontinente è un organo da detergere accuratamente, da proteggere e da nutrire: circa un incontinente su due manifesta problemi cutanei e la prevenzione si è dimostrata essenziale per evitare l'insorgenza degli stessi.

Chiedi informazioni al tuo infermiere Hartmann per la scelta del giusto presidio e per conoscere le tecniche d'igiene specifiche per chi soffre di incontinenza.

### **In ogni caso: chiedete aiuto.**

Per diagnosticare di quale forma di incontinenza si soffre e per riuscire ad ottenere il giusto trattamento è importante farsi visitare dal proprio medico o chiedere informazioni all'infermiere del distretto.



## *“Piccoli cambiamenti possono dare una mano”*

### **Consigli pratici per mantenervi in forma**

Oltre alla scelta del giusto prodotto igienico, è importante sapere che ci sono alcuni semplici accorgimenti che possono aiutare a contrastare l'incontinenza. Piccoli gesti possono migliorare la qualità della vita permettendovi di rimanere attivi.

### **Bevete molto**

E' necessario mantenere il proprio corpo idratato perché funzioni bene: alimento 6 bicchieri d'acqua o tisane al giorno. Riducete i caffè e gli alcolici, che possono irritare la vescica. Non forzatevi ad andare in bagno, andateci quando ne avete necessità.



### **Mangiate fibre**

Assicuratevi di mangiare a sufficienza cibi ricchi di fibre. Mangiate frutta fresca e verdura e scegliete prodotti integrali quando possibile.



### **Occhio al peso**

L'incontinenza è collegata anche a problemi di sovrappeso. La perdita del peso in eccesso aiuta a diminuire la pressione intestinale provocando un rilassamento dei muscoli pelvici.



### **Scegliete l'esercizio giusto**

Gli esercizi del pavimento pelvico sono un programma di allenamento per rafforzare i muscoli che sostengono l'utero, la vescica e gli altri organi pelvici. Questi esercizi aiutano a prevenire perdite accidentali di urina specie nel caso di incontinenza da stress.



Nella pagina seguente troverete alcuni esempi di esercizio per il pavimento pelvico

## Rafforzate il vostro pavimento pelvico

Provate a fare gli esercizi con regolarità, 10 minuti al giorno. Potete farli in piedi, seduti o distesi sulla schiena. E' anche possibile farli mentre si aspetta di attraversare la strada o al supermercato.

Non fateli però mentre siete seduti sul water, perché potrebbero causare un ristagno di urina nella vescica e possibili infezioni.

# 1

### Identificate i muscoli:

Quando urinate, cercate di arrestare il flusso a metà, e poi avviatelo di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare e non più di una volta la settimana.

# 2

### Contraete i muscoli:

Contraete e tirate in dentro i muscoli attorno l'ano, la vagina e l'uretra contemporaneamente, sollevandoli VERSO L'ALTO all'interno. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a cinque prima di lasciare andare e rilassarvi.

# 3

### Ripetete e riposatevi:

Ripetete l'esercizio ('contrazione e sollevamento') e rilassatevi. È importante riposarvi per circa 10 secondi tra una contrazione e l'altra. Se riuscite a trattenere la contrazione facilmente mentre contate fino a cinque, cercate di trattenerla più a lungo.

# 4

### In velocità:

Eseguite da cinque a dieci contrazioni brevi, veloci ma decise.

# 5

### Ricordatevi:

- NON trattenete il respiro.
- NON spingete in basso ma contraete e spingete verso l'alto.
- NON contraete ventre, natiche o cosce.

## I PRODOTTI

Nelle seguenti pagine illustreremo i prodotti che vi potranno essere prescritti nell'ambito del servizio di consegna domiciliare.

### INCONTINENZA LEGGERA

I pannolini per incontinenza leggera sono la soluzione ideale per chi ha perdite di urina limitate (fino ad una tazza da thé). Sono dotati di una striscia adesiva per poter essere utilizzati con la propria biancheria intima e sono disponibili in diversi gradi di assorbenza.



#### Come indossarli

- Togliere il prodotto dalla confezione ed aprirlo
- Togliere la striscia di carta che protegge la zona adesiva.
- Stendere il prodotto all'interno della propria biancheria intima controllando che la striscia adesiva aderisca al tessuto
- Indossare l'intimo

### PANNOLONI PULL-ON

I pannolini Pull-On sono una comoda soluzione ai problemi di incontinenza per persone autonome. Il corpo assorbente è infatti integrato in una mutandina monouso e l'apertura laterale a strappo facilita la rimozione del prodotto una volta utilizzato.



#### Come indossarli

- Togliere il prodotto dalla confezione ed aprirlo
- Indossarlo come un normale capo di biancheria intima, facendo attenzione al corretto posizionamento con la scritta "back" sul retro del prodotto e gli elastici colorati sull'addome.
- Una volta utilizzato, strappare il prodotto sui due fianchi e sfilarlo da davanti a dietro.

## PANNOLONI SAGOMATI

I pannoloni sagomati sono una comoda e confortevole soluzione ai problemi di incontinenza urinaria.

Per poter essere utilizzati necessitano di una mutandina (consegnata a parte) che può essere rilavata.

La loro forma, disegnata per seguire l'anatomia del corpo, facilita i movimenti del corpo e riduce l'ingombro del prodotto una volta indossato.

Il corpo assorbente raccoglie rapidamente i liquidi e li trattiene bloccando gli odori.

I pannoloni sagomati sono disponibili in diversi gradi di assorbenza per aiutare i pazienti a conciliare necessità di protezione e minimo ingombro.

### Come indossarli

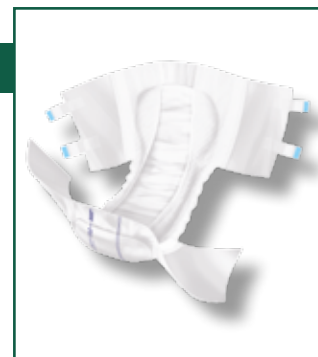
- Togliere il prodotto dalla confezione qualche decina di minuti prima dell'uso, piegandoli per il lungo.
- Indossare le mutandine Fixpants lasciandole al ginocchio.
- Inserire il pannolone sagomato facendolo scorrere tra le cosce da davanti a dietro.
- Stenderlo sul ventre e sulla schiena.
- Controllare il posizionamento: l'altezza del prodotto davanti e dietro deve essere la stessa.
- Alzare le mutandine fino a coprire l'intero pannolone.
- Controllare il posizionamento: la striscia dell'indicatore di cambio al centro del prodotto deve corrispondere alla spina dorsale.



## PANNOLONI MUTANDINA

I pannoloni mutandina sono la soluzione classica per i problemi di incontinenza da grave a molto grave.

Sono anche chiamati "ad un pezzo" perché non necessitano di mutandine per essere indossati.



Il corpo assorbente raccoglie rapidamente i liquidi e li trattiene bloccando gli odori.

I pannoloni mutandina sono disponibili in diversi gradi di assorbenza per aiutare i pazienti a conciliare necessità di protezione e minimo ingombro.

### Come indossarli

- Togliere il prodotto dalla confezione qualche decina di minuti prima dell'uso, piegandoli per il lungo.
- Inserire il pannolone mutandina piegato facendolo scorrere tra le cosce da davanti a dietro.
- Stenderlo sul ventre e sulla schiena.
- Controllare il posizionamento: l'altezza del prodotto davanti e dietro deve essere la stessa.
- Aprire le ali posteriori ed anteriori.
- Controllare il posizionamento: la striscia dell'indicatore di cambio al centro del prodotto deve corrispondere alla spina dorsale.
- Fissare gli adesivi inferiori sulle ali anteriori tirandoli leggermente verso l'alto.
- Fissare gli adesivi superiori in modo che le ali risultino ben distese. Aggiustare eventualmente gli adesivi (che sono riposizionabili).

