Sai come mantenere sana la tua vescica?

Coloplast® Care

Trova una routine adatta a te!

Concentrarsi sul mantenere sana la propria vescica e trovando una routine di gestione ottimale può fare davvero la differenza. Mantenere una vescica sana, riduce la possibilità di contrarre infezioni delle vie urinarie, disagi e dolore.

Ecco alcuni semplici consigli da tenere a mente:

- Bevi 1,5-2 L di acqua al giorno
- Svuota la vescica ogni 3/4 ore
- Controlla di avere completamente svuotato la vescica
- Mantieni una buona igiene intima e delle mani

Utilizzi i cateteri con una frequenza ottimale?

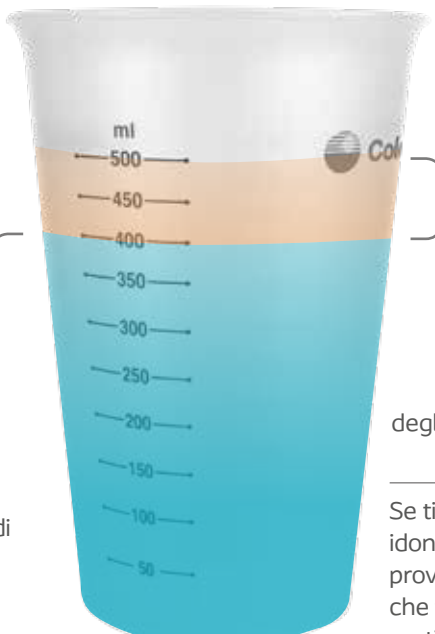
Dovresti svuotare la vescica

tra le **4** e le **6**

volte al giorno

Se riesci **misura** il volume della tua minzione ad ogni cateterismo, assicurandoti che l'urina non sia più di

400 - 500 mL



Se svuoti più di 500 mL, parlane con il tuo professionista sanitario di riferimento, valutando assieme se il numero di cateterismi giornalieri è sufficiente.

degli utilizzatori di cateteri afferma di sapere quando la propria vescica sia vuota.

Se ti risulta difficile capire il momento idoneo in cui praticare cateterismo, prova ad impostare dei promemoria che ti ricordino la frequenza con cui devi praticare la procedura di cateterismo.

Ricordati di svuotare la vescica anche quando non sei a casa

3 persone su 10

utilizzano generalmente almeno due diverse tipologie di cateteri

il **48%** di questi pensa che in questo modo sia più facile praticare il cateterismo quando non sono in casa

Ricorda!
È importante praticare il cateterismo **ogni 3-4 ore** anche quando non sei a casa.

Fuori casa

Le persone che utilizzano almeno due diverse tipologie di cateteri sono più motivate a praticare il cateterismo anche fuori casa.

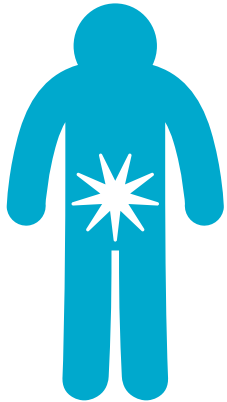
Reference: Coloplast, Continence Life Study Review 2017/18

Le infezioni urinarie ti preoccupano?

Le infezioni alle vie urinarie sono comuni e rappresentano una difficoltà diffusa tra gli utilizzatori di cateteri.
Per questo evitare la permanenza di batteri che possono causarle, svuotando completamente e in maniera regolare la vescica, è molto importante.

Tra i sintomi delle IVU (infezioni delle vie urinarie) ci sono:

- Dolore durante la minzione
- Aumento della frequenza di minzione
- Aumento dello stimolo di urinare
- Urina di colore scuro e/o dall'odore intenso
- Urina torbida e/o sanguinolenta



il **45%**

degli utilizzatori di cateteri
considera le infezioni del tratto urinario uno dei più grandi problemi della propria vita

Per ricevere supporto personalizzato sulla gestione del cateterismo intermittente iscriviti gratuitamente al programma **Coloplast Care** visitando il nostro sito coloplast.to/carecontinenza

Coloplast SpA via Trattati Comunitari Europei 1957-2007 n. 9 - Edificio F - 40127 Bologna www.coloplast.it
Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © Tutti i diritti sono riservati

Coloplast