

Come prevenire le infezioni del tratto urinario

Una guida per mantenere
sana la tua vescica



Informazioni su questo opuscolo

Coloplast sviluppa prodotti e servizi per rendere la vita più facile alle persone con bisogni di cura intimi e personali. Avendo già aiutato migliaia di persone che convivono con una condizione sanitaria intima, Coloplast ti può supportare nel caso avessi dei dubbi nella gestione vescicale. Il nostro obiettivo è fornirti l'aiuto di cui hai bisogno per trovare prodotti e soluzioni che ti consentano di condurre una vita appagante e attiva.

Sin dall'inizio della nostra storia nel 1957, abbiamo lavorato a stretto contatto con operatori sanitari e utilizzatori per creare prodotti e soluzioni che rispondessero ai loro bisogni. Questo percorso ci ha portato a maturare una profonda comprensione dei problemi associati alla continenza, e sappiamo che **le infezioni del tratto urinario sono tra le principali preoccupazioni** degli utilizzatori di

cateteri. In questo opuscolo risponderemo ad alcune delle domande più frequenti riguardanti questo argomento. Abbiamo inoltre raccolto informazioni e consigli utili che possono aiutarti a mantenere la vescica sana riducendo al minimo il rischio di infezioni urinarie.



Le infezioni urinarie ti preoccupano? Non sei solo

Non è chiaro quale sia l'esatta causa delle infezioni del tratto urinario e, sebbene sia possibile adottare vari accorgimenti pratici per ridurre il rischio di contrarre tali infezioni, è sempre consigliabile consultare un medico se si contrae un'infezione o in caso di dubbi.

Nelle pagine seguenti troverai alcuni consigli utili, raggruppati in tre aree per comodità:

- ▶ **Igiene**
- ▶ **Regole e routine**
- ▶ **Consigli per il cateterismo**

Un problema molto diffuso. Le infezioni del tratto urinario rappresentano un problema comune a molti utilizzatori di catetere. Se sei preoccupato o non sei sicuro su cosa fare per ridurre il rischio di infezioni del tratto urinario, non sentirti solo. Le infezioni urinarie, con numerosi utilizzatori di cateteri che contraggono due o più infezioni all'anno, rappresentano a tutti gli effetti una considerevole fonte di preoccupazione.

Cosa ci dicono gli utilizzatori di cateteri¹



Gli utilizzatori soffrono in media di

2.7

infezioni urinarie all'anno

81%

dice che non contrarre alcuna infezione del tratto urinario significherebbe avere una buona salute vescicale

45%

considera le infezioni del tratto urinario uno dei più grandi problemi della propria vita

41%

Le infezioni urinarie sono una preoccupazione quotidiana per il

degli utilizzatori di cateteri ad intermittenza



¹ Fonte: Sondaggio per utilizzatori di catetere intermittente (CI) (Paesi: US, UK, DE, NL, FR, IT), gennaio 2016 (n=2942).

Che cos'è un'infezione del tratto urinario?

Un'infezione del tratto urinario viene diagnosticata solo quando sono presenti batteri nell'urina e l'utilizzatore soffre di uno o più dei sintomi riportati alla pagina successiva.

Nella maggior parte delle persone, l'urina è sterile (priva di germi o batteri) e la presenza di batteri nel tratto urinario non causa necessariamente un'infezione. Tuttavia, se i batteri crescono e si moltiplicano fino a raggiungere un certo livello, possono causare un'infezione e richiedere un trattamento medico.

Chiunque può contrarre un'infezione del tratto urinario, ma gli utilizzatori di cateteri sono esposti a un rischio maggiore. Le donne tendono a contrarre maggiormente le infezioni poiché l'uretra (il dotto in cui transita l'urina) femminile è più breve rispetto a quella maschile e favorisce pertanto l'accesso dei batteri all'interno della vescica.





Nella diagnosi e
nel trattamento di
un'infezione del tratto
urinario, è importante
rivolgersi al proprio
medico e seguire tutti
i suoi consigli.

Come faccio a sapere se ho un'infezione urinaria?

La presenza di uno qualsiasi dei sintomi² descritti di seguito è indicativa di una possibile infezione. Tuttavia, in caso di un coinvolgimento dei nervi vescicali, potresti non avvertire dolore e sviluppare un'irritazione della vescica. Ricorda che un'infezione del tratto urinario viene diagnosticata solo quando sono presenti anche batteri nell'urina. Devi sempre rivolgerti al tuo medico per confermare la diagnosi e ricevere il trattamento appropriato:



Febbre/sudorazione



Dolore durante la minzione



Aumento della frequenza della minzione



Aumento dello stimolo di urinare



Dolore al fianco (area al di sotto delle costole e al di sopra del bacino)



Brividi e aumento degli spasmi muscolari lungo il corpo e alla vescica



Urina di colore scuro e dall'odore intenso



Urina torbida/sanguinolenta

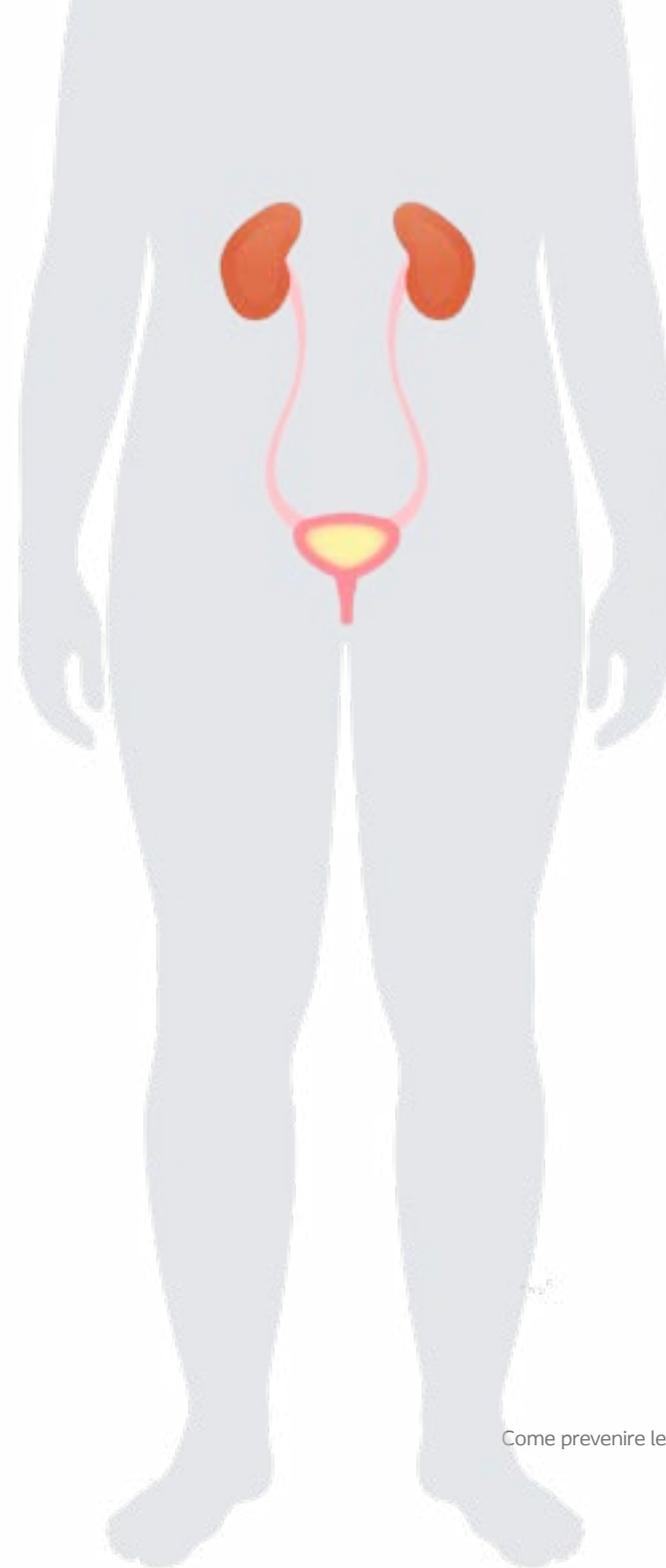
² Fonte: Sondaggio per utilizzatori di catetere intermittente (CI) (Paesi: US, UK, DE, NL, FR, IT), gennaio 2016 (n=2942).



Come funziona la vescica?

Comprendere come funziona una vescica sana è importante, poiché si tratta del processo che gli operatori sanitari cercano di riprodurre attraverso l'utilizzo del catetere.

La vescica è situata nel tratto urinario inferiore, insieme agli sfinteri uretrali (muscoli di chiusura) e all'uretra (il dotto che trasporta l'urina dalla vescica all'apertura esterna). La vescica contiene l'urina fino a quando viene trasportata fuori dall'organismo dall'uretra.



Se la vescica funziona correttamente, si avverte il bisogno di recarsi alla toilette quando la vescica è parzialmente piena e si ha dunque la possibilità di decidere se urinare o meno. La minzione è idealmente un'attività controllata e volontaria, e la chiave della salute vescicale consiste in uno svuotamento regolare e completo.

L'attività della vescica è regolata dal cervello e dal sistema nervoso. La rete dei muscoli della vescica è dotata di recettori di stiramento, che rispondono non appena la vescica inizia a riempirsi di urina. Tutti i recettori di stiramento sono collegati ai nervi, i quali inviano segnali al cervello attraverso la spina dorsale, avvertendo che si sta avvicinando il momento di urinare.

Di solito, quando una persona avverte il bisogno di urinare, la prima reazione è di contrarre i muscoli dello sfintere. I muscoli così contratti sollevano il pavimento pelvico, in modo da trattenere l'urina all'interno dell'organismo fino al momento in cui la persona ha la possibilità di urinare. Una volta giunto il momento giusto, il cervello invia un messaggio di risposta, confermando il rilascio di urina.

Le persone dovrebbero urinare idealmente 4-8 volte al giorno e, per ridurre al minimo il rischio di infezioni del tratto urinario, è importante svuotare completamente la vescica, in quanto l'urina rimasta all'interno può causare infezioni.

Se non riesci a svuotare la vescica naturalmente, dovrai farlo utilizzando un catetere. Se utilizzi un catetere intermittente, devi cateterizzare tutte le volte indicate dal tuo medico, generalmente 4-6 volte al giorno.



Mantieni una buona igiene personale

Le infezioni urinarie possono comparire nel momento in cui i batteri, probabilmente residui da un lavaggio improprio delle mani o presenti in prossimità dell'apertura uretrale, vengono introdotti nel tratto urinario durante il cateterismo.



Ecco perché è importante lavarsi le mani con acqua e sapone prima di pulire con cura l'area circostante l'apertura uretrale o l'uretra, prima dell'inserimento del catetere intermittente. In mancanza della possibilità di usare acqua e sapone, va bene anche utilizzare un disinfettante mani.

Inoltre, occorre fare attenzione all'igiene personale dopo la minzione o dopo un movimento intestinale (ad esempio, pulirsi da davanti a dietro, in modo che i batteri dall'area anale non vengano introdotti all'interno dell'apertura uretrale o dell'uretra). In caso di dubbi, ricordati di parlare con il tuo medico per assicurarti di seguire buone abitudini di svuotamento intestinale.





Svuota la vescica in modo regolare e completo

Ogni volta che ti cateterizzi, rimuovi l'urina contenuta nella vescica insieme a tutti i batteri che potrebbero essere presenti al suo interno. Ecco perché è importante creare un flusso regolare attraverso la vescica, così da "svuotarla" dai liquidi ingeriti durante la giornata.



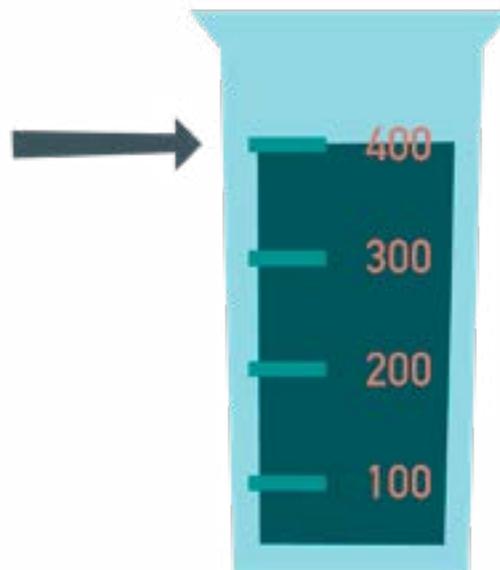
Il mantenimento di una routine di cateterismo può quindi contribuire a prevenire le infezioni del tratto urinario. Devi svuotare la vescica completamente, tutte le volte raccomandate dal tuo medico, generalmente 4-6 volte al giorno.



Verifica di svuotare la vescica abbastanza spesso

Ogni tanto, misura la quantità di urina svuotata.

Il tuo obiettivo dovrebbe essere di riuscire a svuotare tra 250 e 400 ml, poiché in questo modo puoi evitare un eccessivo riempimento della vescica e prevenire le perdite. Se svuoti più di 400 ml, o meno di 150 ml, devi rivolgerti al tuo medico.



Bevi 6-8 bicchieri di liquidi ogni giorno

Ognuno di noi ha bisogno di ingerire liquidi ogni giorno per mantenersi in salute. La dose giornaliera raccomandata quasi per tutti è di 6-8 bicchieri al giorno.

Se hai dubbi circa la quantità migliore per te, chiedi al tuo medico.

L'acqua è la scelta ideale. Le bevande contenenti caffeina (cola, caffè, tè e alcune bevande energetiche) e dolcificanti artificiali sono note irritanti per la vescica e potrebbero dover essere ridotte al minimo.





Fuori casa

È importante attenersi al proprio programma di cateterismo quando si è fuori casa. Tuttavia, trovandosi in un ambiente a cui non si è abituati, potrebbe essere difficile mantenere la solita routine. Essere pienamente preparati per qualsiasi evenienza può aiutare a superare tali difficoltà.

Prova a preparare in anticipo un kit contenente tutto ciò di cui hai bisogno. L'elenco riportato in questa pagina può aiutarti nella preparazione.

Sono inoltre disponibili cateteri specificamente sviluppati per l'utilizzo fuori casa, come i cateteri con guide protettive o i cateteri con sacche integrate e svuotabili.

i

All'ultima pagina troverai una descrizione della gamma di cateteri intermittenti di Coloplast. Puoi richiedere gratuitamente il tuo campione cliccando qui di seguito:

visita.coloplast.it/UTI-speedicath-uomo





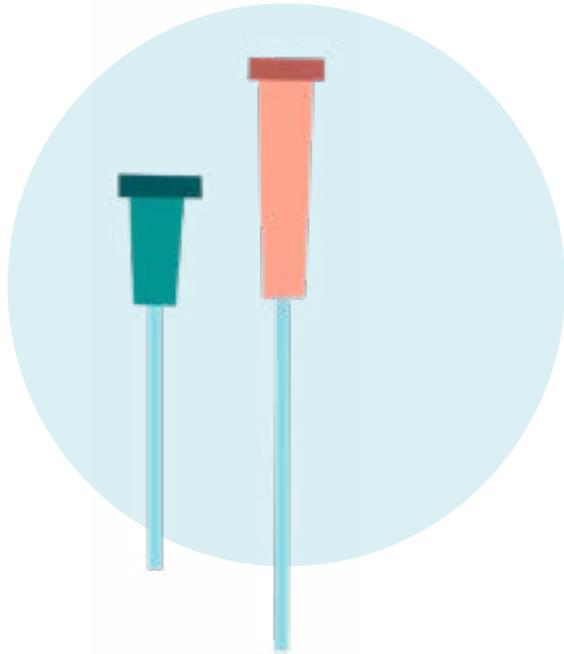
Cosa inserire nel kit

- Cateteri (portane sempre più del necessario)
- Biancheria intima e pantaloni di ricambio
- Gel antibatterico o detergente per le mani
- Tovaglioli o fazzoletti di carta
- Salviette umidificate
- Sacchetti di plastica (da utilizzare per gli accessori, i cateteri usati o gli indumenti bagnati)
- Specchietto portatile (per la donna)



Usa un catetere sterile ogni volta che ti cateterizzi

Per prevenire le infezioni del tratto urinario, ti consigliamo di utilizzare un catetere nuovo, sterile e ben lubrificato ogni volta che ti cateterizzi.



Un catetere rivestito (con rivestimento idrofillico o prelubrificato) può contribuire a ridurre l'attrito durante l'inserimento e la rimozione, rendendo il cateterismo più comodo e confortevole. Diversi studi correlano questi cateteri anche a più bassi tassi di infezione^{3,4} e a un numero minore di lesioni uretrali^{3,5,6} rispetto ad altri cateteri.



All'ultima pagina troverai una descrizione della gamma di cateteri intermittenti di Coloplast. Puoi richiedere gratuitamente il tuo campione cliccando qui di seguito:

visita.coloplast.it/UTI-speedicath-uomo

³ Cardenas et al. 2011, ⁴ De Ridder et al. 2005, ⁵ Stensballe et al. 2005, ⁶ Sutherland et al. 1996.

Scegli un catetere adatto al tuo stile di vita

Stili di vita o attività quotidiane differenti talvolta richiedono diverse soluzioni di cateterismo intermittente. Sono disponibili numerose varianti di catetere: cateteri di lunghezza standard, cateteri compatti che possono essere trasportati in borsa o in tasca e set che includono catetere e sacca di raccolta dell'urina.



Trovare il catetere giusto è una scelta molto personale, e il migliore potrebbe non essere il primo provato. La ricerca mostra che essere soddisfatti della soluzione di catetere scelta è fondamentale per seguire il proprio programma di cateterismo e mantenere, quindi, una buona salute vescicale^{7,8}. Ecco perché è importante che tu trovi la soluzione di catetere più adatta a te. Potresti doverne provare diversi tipi prima di trovare quello migliore per te.



All'ultima pagina troverai una descrizione della gamma di cateteri intermittenti di Coloplast. Puoi richiedere gratuitamente il tuo campione cliccando qui di seguito:

visita.coloplast.it/UTI-speedicath-uomo

⁷ Barbosa et al. 2012, ⁸ Wyndaele JJ Spinal Cord 2002

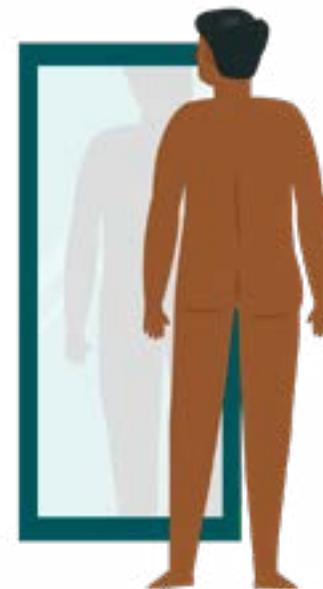
Ricorda: anche la tua salute generale è importante

I consigli contenuti in questo opuscolo hanno lo scopo di rispondere ad alcune delle domande più comuni sulle infezioni del tratto urinario, al fine di ridurre al minimo il rischio di contrarne una.

Tuttavia, è importante anche mantenere uno stato di buona salute generale. Dormendo a sufficienza, mangiando sano e praticando attività fisica regolarmente, rafforzerai il tuo sistema immunitario e aumenterai le tue possibilità di prevenire le infezioni del tratto urinario.



Ricordati di seguire sempre le istruzioni specifiche fornite dal tuo professionista sanitario, così come quelle allegate alla soluzione di cateterismo intermittente che hai scelto. Se, nonostante tutte queste precauzioni, continui a soffrire di infezioni del tratto urinario frequenti, rivolgiti al tuo professionista sanitario per ulteriori consigli.



LiberaMente con Giulia Lamarca



LiberaMente è la rubrica che abbiamo creato insieme a Giulia Lamarca, per affrontare una serie di argomenti legati alle piccole e grandi sfide che le persone con disabilità si trovano ad affrontare nella vita quotidiana.

Giulia è una giovane donna che in seguito a un incidente ha iniziato a utilizzare una sedia a rotelle, intraprendendo un percorso per imparare di nuovo a svolgere le attività di tutti i giorni, praticando tra l'altro il cateterismo intermittente.

Oggi Giulia ha una vita molto attiva: è una psicologa, una moglie, una madre e una viaggiatrice instancabile, che non si arrende di fronte alle sfide e anzi le affronta con grande tenacia.

Nel corso di questa rubrica mensile, Giulia ci ha aiutati a rispondere a molte domande e a sfatare diversi tabù che riguardano il mondo della disabilità. Ecco un riassunto dei consigli di Giulia riguardo a queste e ad altre tematiche.

Vita di coppia

Nel primo incontro, Giulia e suo marito Andrea ci hanno svelato alcuni segreti del loro rapporto: la sincerità e la condivisione sono alcuni dei valori che li hanno aiutati a creare quel coinvolgimento e quella complicità necessari nella vita di coppia. Condividere ciò che è bello e ciò che è difficile, chiedere aiuto quando necessario e soprattutto sperimentare insieme, creando nuove abitudini e nuovi modi di fare le cose con la persona che hai di fianco: questi sono alcuni dei consigli che ci hanno dato per trovare il giusto equilibrio nel rapporto a due.



Gravidanza e genitorialità

Sempre con Andrea, Giulia ci ha parlato di genitorialità, partendo dalla sua esperienza. Anche in questo appuntamento la coppia di neogenitori ha sottolineato l'importanza della condivisione e della ripartizione degli impegni, per raggiungere un giusto equilibrio. Per la madre in carrozzina, Giulia ha offerto anche alcuni suggerimenti pratici, legati alla gestione del cateterismo (potrebbe infatti aumentare il numero di volte in cui è necessario svuotare la vescica) e al cambiamento del baricentro durante la gravidanza, motivo per cui è opportuno prestare una maggiore attenzione nei passaggi dalla carrozzina ad altre sedute.

Guida e patente

Secondo Giulia (ri)cominciare a guidare è fondamentale per ritrovare la propria autonomia. Per questa ragione ha voluto offrirci alcuni chiarimenti su come ottenere la

patente B speciale e sugli adattamenti che possono essere necessari per la macchina. Ci parla inoltre degli aspetti a cui fare attenzione quando si sceglie una nuova automobile, come la comodità per poter salire e scendere facilmente.

Una casa accessibile

Giulia ci racconta come è riuscita a trasformare la sua casa in uno spazio accessibile, anche grazie a un arredamento adatto alle sue esigenze. Questo è stato importante soprattutto per la cucina e per il bagno, dove fornelli e lavandini devono avere uno spazio vuoto al di sotto, per permettere l'accesso con la carrozzina. La scelta di un water accessibile (eventualmente con delle maniglie) e alcuni accorgimenti per la doccia sono fondamentali. Anche cassetti e armadi devono essere all'altezza giusta per essere accessibili anche da seduti. Per tutti gli ambienti, infine, è necessario



avere degli spazi adeguati a garantire la possibilità di muoversi liberamente in carrozzina.

Come organizzare un viaggio

Da una viaggiatrice infaticabile come Giulia, non potevano mancare alcuni preziosi suggerimenti su come organizzare un viaggio. In particolare quando si decide di prenotare un aereo è opportuno contattare preventivamente l'assistenza, anche se può essere necessario ripetere la procedura al check-in, dove è bene presentarsi con 2-3 ore di anticipo. È inoltre importante portare tutti gli ausili e i farmaci necessari, assicurandosi di averne qualcuno di scorta e di tenere quelli essenziali

- ▶ [Guarda i video di Giulia](#) sul nostro canale Instagram
- ▶ [Scarica i suggerimenti](#) che Giulia ci ha preparato sul nostro sito

nel bagaglio a mano, onde evitare sorprese. Per non avere problemi al momento dell'imbarco, può sempre essere utile scaricare un ▶ [certificato di viaggio](#).

Diritti, istruzione e lavoro

Spesso capita che le persone con disabilità incontrino alcune difficoltà, sia nell'ambito dell'istruzione, sia sul lavoro. Giulia condivide con noi la sua esperienza e alcuni consigli e spunti per come affrontare i colloqui di

lavoro e la vita con i colleghi, senza trascurare alcuni accorgimenti che le aziende dovrebbero adottare per migliorare l'inclusione di tutti i dipendenti.

Dolore cronico

Giulia affronta un tema molto richiesto dai nostri followers, ovvero il dolore cronico, un disturbo di natura neuropatica che può intervenire quando a seguito di un trauma si avverte un dolore a causa di

un'errata percezione dei neurotrasmettitori. Partendo dalla sua esperienza, Giulia condivide alcune strategie per affrontare questa condizione, che non va sottovalutata perché ha un impatto importante sulla vita di tutti i giorni, ricordando come possa essere opportuno discuterne con uno specialista.

Intimità e sessualità

Da ultimo, Giulia affronta un tema delicato come l'intimità e la sessualità. Riprendere il controllo della propria sfera intima può richiedere una vera e propria riabilitazione sessuale, per acquisire una nuova consapevolezza del proprio corpo dopo che sono intervenuti alcuni cambiamenti. Inoltre può richiedere alcuni accorgimenti (come lo svuotamento della vescica prima del rapporto) e soprattutto una condivisione con il proprio partner, per stabilire una complicità ottimale.



Coloplast® Care

Il tuo servizio giorno dopo giorno

Coloplast Care è il servizio di supporto gratuito e personalizzato per le persone che praticano cateterismo. Il servizio ti aiuta a migliorare la tua vita quotidiana, attraverso consigli semplici e mirati sulla gestione della vescica.

Coloplast Care ti offre:

▶ **Sito web**

Sito dedicato con consigli rilevanti, approfondimenti e strumenti utili.

▶ **E-mail**

News, consigli, ispirazione per gestire le situazioni, tramite e-mail e materiale cartaceo.

▶ **Supporto telefonico**

Un team di assistenza tecnica che offre supporto telefonico dedicato.

▶ **Campioni gratuiti**

Invio gratuito a domicilio in pacco anonimo.

Iscriviti ora:

www.coloplastcare.com/it-IT/continenza

Oppure contatta il nostro servizio di assistenza tecnica al **numero verde gratuito 800.064.064**



SpeediCath®

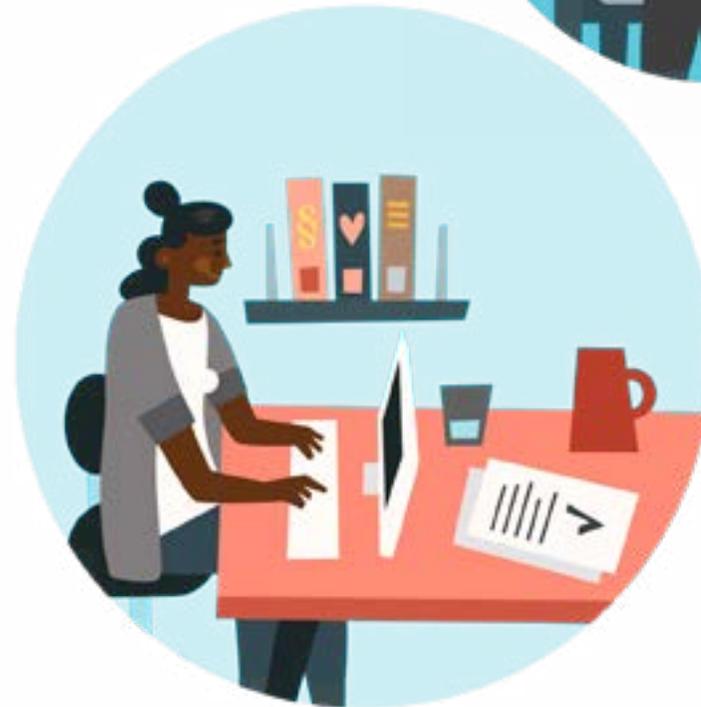
designed for you

Abbiamo varie soluzioni per praticare il cateterismo ad intermittenza maschile, scopri le sul nostro sito:

visita.coloplast.it/UTI-speedicath-uomo



Seguici sui social



facebook.com/ColoplastIT



instagram.com/coloplast.it



youtube.com/user/ColoplastSpa

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

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. © [05-2022] Tutti i diritti riservati Coloplast A/S

