

Pratique a

Lindorterapia

E encare todos os dias com mais otimismo.

Otimismo para partilhar momentos com a família. Para sair de casa. Para continuar a fazer essas pequenas coisas que sempre fez. Para se sentir bem consigo. Para continuar a aprender. Otimismo para o **dia-a-dia**.

A seguir damos-lhe uma série de conselhos que, unidos ao seu otimismo, ajudá-lo-ão a levar uma vida mais ativa e a melhorar a sua qualidade de vida.

1. Se sofre de incontinência urinária, deve aceitar este facto como qualquer outro problema de saúde (articular, digestivo, cardíaco, neurológico) sem sentir vergonha nem permitir que interfira com o seu estilo de vida.
2. Mantenha bons hábitos de micção, indo à casa de banho e tentando urinar a cada 2 horas, sem pressas e esvaziando completamente a bexiga. Este treino miccional contribui para recuperar um padrão de micção saudável.
3. Procure ingerir uma quantidade adequada de água, 6-8 copos por dia, limitando a sua ingestão a partir da tarde. Não associe a incontinência à necessidade de diminuir o consumo de líquidos.
4. Algumas bebidas podem irritar a bexiga, provocando um aumento na frequência da micção e incontinência de urgência. Deve evitar as bebidas com cafeína, o chá, as cítricas e as bebidas alcoólicas.
5. Aumente a ingestão de fibra na dieta habitual, já que a obstipação crónica pode agravar os problemas de incontinência.
6. O excesso de peso aumenta o risco de incontinência, ao exercer uma maior pressão sobre os músculos do pavimento pélvico. Por isso, se for o seu caso, tente perder peso e pratique exercício físico de forma regular.
7. Não se automedique. Existem medicamentos que podem ter um impacto negativo nos seus problemas de incontinência, já que estimulam a micção (como os diuréticos) ou alteram a contração da bexiga (psicofármacos, analgésicos fortes).
8. O uso de roupa confortável, com elásticos, sem botões ou outros sistemas de fecho complexos, permitir-lhe-á ir à casa de banho com mais facilidade e sem necessidade de ajuda.
9. Caso tenha perdas de urina, é recomendável o uso de um absorvente específico que garanta a absorção e mantenha a humidade afastada da pele. Assim diminui a sensação de desconforto e as irritações cutâneas.
10. Mantenha-se o mais ativo possível, tanto física como mentalmente. Isso irá ajudá-lo a conseguir uma melhor Qualidade de Vida.