

DECALOGO DISTURBI URINARI

1	Evitare l'assunzione di caffeina
2	Bere durante le ore diurne e ridurre l'apporto di liquidi di sera
3	Urinare a intervalli regolari, dandosi tempo per svuotare bene la vescica
4	Abituarsi a "trattenere" le urine ad intervalli di tempo sempre più lunghi
5	Curare l'igiene intima
6	Tenere un diario minzionale
7	Fare attività motoria regolare e cercare di avere una funzionalità intestinale regolare
8	Usare quando necessario dispositivi assorbenti e urocondom
9	FKT- esercizi per la funzione del pavimento pelvico
10	Valutare con il curante l'uso di farmaci e trattamenti