

Newsletter sulla Gestione della Continenza

Per i professionisti sanitari

Gestione delle stomie / Gestione della continenza / Wound & Skin Care / Assistenza urologica



TRE ASPETTI DA TRATTARE PER UNA SESSIONE DI ADDESTRAMENTO EFFICACE

Esistono tre argomenti chiave che occorre trattare durante una sessione di addestramento all'autocatereterismo intermittente (CI). Questo articolo presenta una breve introduzione a ciascuno di essi.

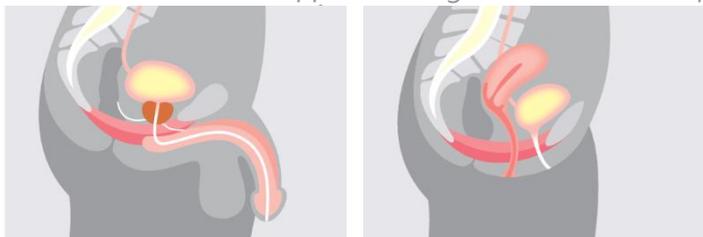
Anatomia

L'introduzione all'anatomia apre la strada alla dimostrazione delle tecniche effettive di inserimento e di estrazione.

È risaputo che i pazienti dispongano di gradi di conoscenza diversi in merito al sistema urinario. Molti sono poco informati circa il funzionamento di questo sistema, e molti hanno convinzioni errate in relazione a vescica e uretra. Potrebbero pensare alla vescica in termini di un serbatoio piuttosto che di un muscolo. Potrebbero inoltre pensare alla loro uretra come a un tubo rigido piuttosto che flessibile. È importante correggere prima queste convinzioni al fine di assicurarsi che il paziente capisca e possa rispondere positivamente al resto dell'addestramento, poiché le convinzioni sbagliate possono portare alla paura, ad esempio del dolore.

Per prima cosa, è possibile iniziare la sessione condividendo con il paziente le basi della sua anatomia. Disegni anatomici come quelli riportati di seguito possono essere supporti d'aiuto.

Modelli anatomici dell'apparato urogenitale maschile e femminile



È possibile richiedere copie in formato più grande dei disegni anatomici al rappresentante Coloplast di riferimento.

Tecniche di inserimento ed estrazione

Insegnare al paziente le tecniche corrette di svuotamento della vescica è uno degli aspetti più importanti della sessione di addestramento.

Il ricorso a diagrammi anatomici per insegnare la tecnica di inserimento può rendere il paziente consapevole dei punti chiave - ossia i punti lungo il percorso di inserimento che indicheranno al paziente la strada giusta. Tra questi si potrebbero annoverare:

Stenosi uretrali

Rendere il paziente consapevole delle aree in cui potrebbero verificarsi delle stenosi uretrali.

Curvature dell'uretra

Aiutare il paziente a guidare il catetere lungo il canale uretrale sollevando il pene e raddrizzando l'uretra.

Muscolo sfintere

Chiedere al paziente di fare un respiro profondo per rilassarsi. Questo aiuterà a rilassare il muscolo sfintere.

Consigli per l'addestramento al CI

- Aiutare il paziente a vedere il nesso tra lo svuotamento frequente e completo della vescica e la buona salute della vescica - vale a dire l'associazione tra urina residua e UTI.
- Rendere il paziente consapevole di quanta urina può contenere la sua vescica.
- Fornire al paziente degli indicatori specifici che possano aiutarlo ad assicurarsi che stia svuotando la vescica correttamente.

Adottare buone abitudini di CI

Se non si adotta una nuova abitudine in relazione al CI, lo sforzo mentale necessario per gestire la vescica consumerà un'inutile quantità di energia e, in alcuni casi, il paziente potrebbe persino avvertire la sensazione di essere controllato dalla vescica¹. È possibile alleviare questa pressione, e accompagnare il paziente nella nuova abitudine al CI identificando i *trigger* e le ricompense a breve termine più adatti a loro.

Quando si tratta di *trigger*, per alcuni pazienti sarà sufficiente percepire di essere 'pieni'; altri, che non hanno alcuna sensibilità, avranno bisogno di svuotarsi in base a un orario; in questo caso, il *trigger* potrebbe essere la sveglia sul loro smartphone.

Come per i *trigger*, le 'ricompense' variano da paziente a paziente. L'importante è che la ricompensa sia chiara per il paziente; qualcosa di molto tangibile che sia motivante e possa promuovere l'aderenza terapeutica.

Esempi di ricompense a breve termine:

- Evitare l'incontinenza
- Minor rischio di perdite tra una procedura di cateterismo e l'altra. Ad esempio, il paziente potrà giocare una partita di golf o andare al cinema
- Essere in grado di avere una vita sessuale attiva.¹

Dedicare una parte di tempo della sessione di addestramento per identificare i giusti *trigger* e "ricompense" per il singolo paziente lo aiuterà ad entrare in una buona routine di CI.

Ricompense a breve termine

Per maggiori informazioni sulle ricompense a breve termine, consultare the Continence Life Study Review 2017/18

¹ Coloplast_Market_Study_IC Research_2015_Data-on-file (VV-0206732)