

TESTIMONIANZE

la mia vita con l'incontinenza



Giuseppe Minniti

Il problema dell'incontinenza per me inizia già al mattino con la doccia. Per entrare e uscire incomincio a perdere e quindi a sporcare coinvolgendo anche la famiglia per pulire e disinfettare. Quando esco di casa devo valutare che pannolone mettere in base alla durata dell'uscita. Faccio uso di tre tipi di pannoloni: piccolo, medio e grande (tipo mutandina). Naturalmente il piccolo è più agevole per il cambio, inoltre, consente una maggior traspirazione e procura meno fastidio ma ha scarsa capacità contenitiva, quindi è consigliabile solo per brevi spostamenti. Con il medio si è relativamente più tranquilli per circa tre ore. Il grande ha più o meno la stessa durata con una copertura più completa, ma è più difficile da sostituire quando ci si trova costretti a farlo fuori casa. Inoltre medio e grande si appesantiscono di più e possono diventare visibili oltre il pantalone. Il disagio maggiore però è di trovarmi bagnato. Mi capita per esempio quando cambio posizione: se sono in piedi l'incontinenza è continua e dal pannolone viene assorbita meglio, mentre se sto seduto l'incontinenza non c'è (salvo condizioni particolari come freddo, stanchezza ecc.). Il guaio vero e proprio è quando mi devo alzare: se mi trovo in casa, riesco a scaricare in bagno quasi sempre; se invece sono fuo-

ri, sono costretto a scaricare tutto improvvisamente e completamente dentro il pannolone e da questo momento in poi il rischio di perdite e di bagnare il pantalone aumenta... Con il tempo ho trovato piccoli accorgimenti: prima di tutto evito il più possibile sedermi e alzarmi, preferisco piuttosto stare in piedi. Se poi la mia permanenza fuori casa è lunga devo provvedere a portarmi un cambio. Per fare ciò cerco sempre quei bagni che ho già utilizzato altre volte poiché il nuovo mi crea disagio: mi è capitato di entrare in bagni nei quali non riuscivo nemmeno a chiudere la porta tanto erano piccoli e quindi alla fine uscivo senza nemmeno essermi cambiato! Quando racconto a qualcuno del mio disagio e della mia limitata autonomia, spesso mi sento rispondere: "Fregatene degli altri!", "Mica sei andato a cercartela", "Avere dei pro-

"AVERE DEI PROBLEMI, NEL TUO CASO NON È CERTO COLPA TUA MA È UNA MALATTIA": A PAROLE È SEMPLICE, MA NELLA REALTÀ IO VIVO UNA SITUAZIONE DI INFERIORITÀ RISPETTO AGLI ALTRI.

L'INCONTINENZA RESIDUA DAI TRATTAMENTI PUÒ DIVENTARE UNA "COMPAGNIA DIFFICILE" PER LA QUOTIDIANITÀ. IL RACCONTO DI UN'ESPERIENZA DALLA VIVA VOCE DI UN PROTAGONISTA: DIFFICOLTÀ, FATICHE, MA ANCHE CONSIGLI E STRATAGEMMI.

blemi nel tuo caso non è certo colpa tua ma è una malattia" e così via. Naturalmente a parole è semplice, ma nella realtà io vivo una situazione di inferiorità rispetto agli altri, non sono più in grado di fare ciò che facevo prima. Per esempio, ho paura di fare un viaggio lungo e la scelta della meta è sempre condizionata dalla mia situazione. Mi piacerebbe andare ancora al mare ma non so come potrei fare il bagno, perciò rinuncio, e con me rinuncia anche la mia famiglia con la quale ormai torniamo solo in posti "già collaudati"! Infine, ma non ultimo come importanza, un accenno alla sessualità (perduta). Nella "vita precedente" il rapporto di coppia era più semplice, adesso invece tutto è diventato più complicato: mancanza di erezione e gocciolamento continuo (soprattutto in presenza di stimoli erotici) sono ostacoli tra me e mia moglie. Devo però ammettere che dall'aprile di quest'anno ad oggi ho fatto cose che non avrei pensato possibili, e questo lo devo anche ai miei familiari che hanno saputo starmi vicino incoraggiandomi e, a volte, anche cercando di scuotermi dalle mie paure.

Con il loro aiuto e con la mia volontà di ritrovare, almeno in parte, l'autonomia perduta, sento che con il tempo mi spingerò oltre.

Giuseppe Minniti