**Nombre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Plan de acción para RN: Incontinencia**

|  |
| --- |
| **Área problemática objetivo:** |
| **Por qué puede ocurrir el problema:** |
| **Meta(s) objetivo:** |

**ESTRATEGIAS**

**Afrontamiento**

|  |
| --- |
| **QUÉ HACER:** |
| * Prevenga el estreñimiento (beba más agua, presione el vientre, etc.) |
| * Reduzca la cafeína |
| * Planifique con antelación las pausas para ir al baño |
| * Informe a su médico si la incontinencia no mejora |
| * Encuentre formas más fáciles y menos confusas de llegar al baño (utilizar una luz nocturna, pintar la puerta del baño de un color brillante, etc.) |
| * (Otros): |
| * (Otros): |

**Prevención**

|  |
| --- |
| **QUÉ HACER:** |
| * Siéntese, párese, siéntese (doble uso del baño):*siéntese para orinar, permanezca de pie unos segundos, siéntese de nuevo para intentar orinar* |
| * Tómese su tiempo para ir al baño |
| * Pruebe realizar ejercicios para los músculos pélvicos |
| * (Otros): |
| * (Otros): |
| * (Otros): |

**PRÁCTICA**

Según lo que hemos hablado, está dispuesto a intentar:

* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Si una idea no funciona a la primera, inténtelo de nuevo (y de nuevo).

Es posible que hagamos algunos cambios en las próximas sesiones, basados en su funcionamiento.

Enfermera titulada Fecha