



## **Kto by už chcel rozprávať o úniku moču?**

My chceme. Sme občianske združenie InkoFórum. Sme dobrovoľnou, nezávislou, pacientskou organizáciou zameranou na pomoc osobám trpiacim inkontinenciou. Naším cieľom je, aby sa každý cítil prirodzene, keď o úniku moču bude rozprávať. Únik moču = inkontinencia. Mnohí ľudia si mylne myslia, že inkontinencia „sa stane“, keď človek dosiahne určitý vek.

**Mali by ste vedieť...**

**Únik moču je veľmi bežný, je možné ho riešiť a NIE JE prirodzenou súčasťou starnutia.**

## **Aký je náš hlavný obsah činnosti?**

- poskytujeme poradenstvo novým pacientom, ktorí sa s touto diagnózou práve stretli,
- informujeme pacientov o novinkách v zdravotnej starostlivosti,
- prispievame svojimi skúsenosťami a radami do legislatívneho procesu,
- nadväzujeme spoluprácu medzi lekármi a pacientmi,
- šírimosvetu o danom ochorení na verejnosti...

Zároveň tvoríme Fórum na výmenu skúseností, informácií, ale i na diskusiu.

Nakoľko našu činnosť zastrešuje Odborný výbor InkoFóra, ktorý je tvorený špičkovými odborníkmi v problematike inkontinencie na Slovensku, vieme Vám určite poskytnúť správnu a naozaj fundovanú radu. Ich spoluprácu si veľmi vážime a oceňujeme.

Sme členom Asociácie na ochranu práv pacienta (AOPP), ktorá zastrešuje veľký počet patientských organizácií. Asociácia je jedinou patientskou platformou na Slovensku, ktorá je prizývaná od pracovných skupín na Ministerstve zdravotníctva. Sme radi, že vďaka nášmu členstvu môžeme prezentovať aj váš názor.

Tiež sme sa stali členom WFIP - Svetovej federácie pacientov trpiacich inkontinenciou. Od tejto federácie dostávame zaujímavé podnety, ktoré pomáhajú zlepšovať život pacientov s únikom moču. Tieto sa snažíme využívať pri komunikácii s vami.

### **AKO NÁS KONTAKTUJETE?**

Najlepšie e-mailom na [info@inkoforum.sk](mailto:info@inkoforum.sk)

Zaujímavé informácie nájdete na [www.inkoforum.sk](http://www.inkoforum.sk)

Nájdete nás už aj na Facebooku: <https://www.facebook.com/Inkoforum?fref=ts>

Bude nás veľmi tešiť, keď sa na nás obrátite s akoukoľvek otázkou, žiadosťou o pomoc, prosbou. Vďaka rozprávaniu sa o inkontinencii získate množstvo informácií o možnostiach riešenia tejto problematiky, ako aj informácií, ako sa aj naďalej môžete bez starostí tešiť zo svojho života.

**Ing. Marica Laščeková** - *Predseda OZ InkoFórum*

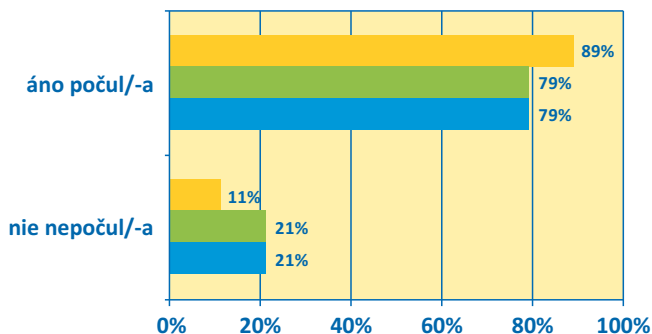


# VÝSLEDKY PRIESKUMU HOVORIA, ŽE ÚNIKOM MOČU TRPÍME MNOHÍ

## S inkontinenciou (únikom moču alebo stolice) sa stretlo viac ako 89% populácie

Inkontinencia moču patrí k najčastejším zdravotným problémom ženskej populácie. Podľa prieskumu, ktorý sme realizovali spolu s prieskumnou agentúrou Dicio Marketing, pozná pojem inkontinencia až 89% populácie, čo je o 10% viac ako v roku 2007. Prinášame vám niekoľko ďalších zaujímavých zistení, ktoré nám prieskum ukázal.

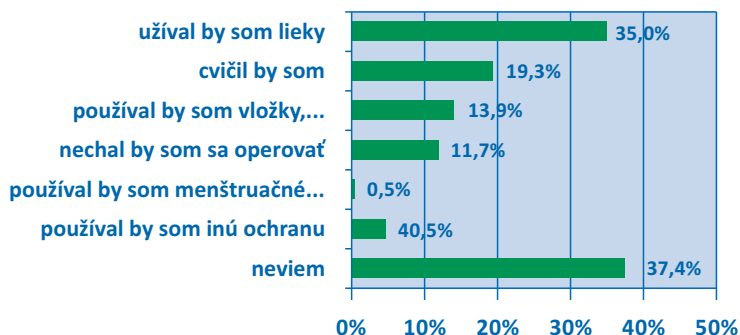
### Počuli ste už o úniku moču?



Z výsledkov vidieť, že téma inkontinencie **prestáva byť tabu**. Veľa ľudí problém pozná a snaží sa ho riešiť. Na druhej strane to hovorí o tom, že **inkontinencia sa dotýka veľkého množstva ľudí** a to nielen samotných pacientov ale veľa krát aj príbuzných, ktorí sa o takéhoto pacienta starajú.

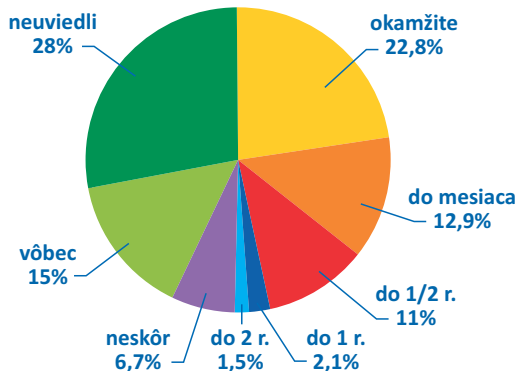
Ďalším zaujímavým zistením bolo, že **viac ako 37% opýtaných nevie, ako problém riešiť**. V porovnaní s rokom 2007 je to až 29% nárast. Najčastejšie by respondenti využili ako riešenie **lieky (35%), cvičilo by 19% respondentov** a 14% by použilo **vložky alebo nohavičky pre inkontinentných**. Prvotnou voľbou na riešenie v prípade, keď sa u pacienta už začínú prejavovať príznaky inkontinencie, zostáva lekár.

### Ako by pacienti riešili problém s únikom moču?



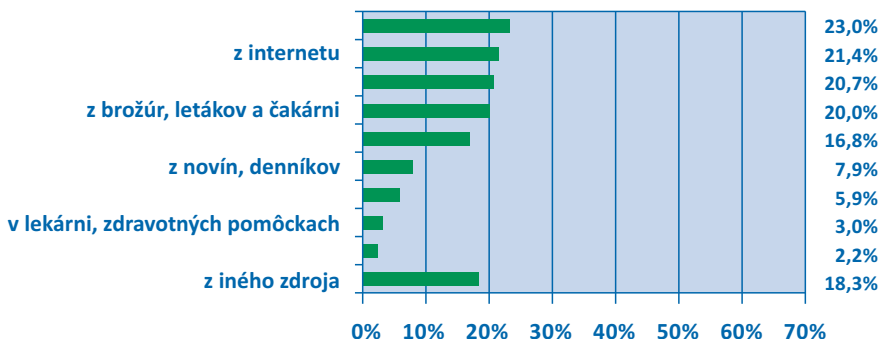
Alarmujúce je, že až **15% trpiacich nevyhľadá pomoc vôbec**. Prítom inkontinencia aj podľa slov prof. Švihru výrazne znižuje kvalitu života, vyvoláva pocity zahanbenia a frustrácie a v prípade, ak sa pacient nerozhodne svoj problém riešiť, môže viesť až k stavom úzkosti, menejcnosti a depresie.

*Po akej dobe od vzniku týchto ťažkostí ste vyhľadali odbornú lekársku pomoc?*



Až 31% opýtaných by uvítalo **viac informácií o tejto problematike**. Želanými informačnými zdrojmi sú najmä **časopisy, internet, televízia ale aj brožúry umiestnené v čakárni**. Príčom iba 22% opýtaných odpovedalo, že o inkontinencii vedia priamo od lekára. S vekom pacienta však aktivita lekárov v danej oblasti rastie a napr. u žien vo veku od 48 do 79 rokov oslovil lekár až **takmer 40% respondentov**.

*Kde, z akých zdrojov by ste najradšej získali informácie o inkontinencii?*



**PRIESKUM NÁM UKÁZAL, ŽE JE TO LEKÁR, KTORÝ VÁM POMÔŽE NÁJSŤ TO NAJLEPŠIE RIEŠENIE S ÚNIKOM MOČU. POMÔŽE VÁM PREKONAŤ VÁŠ PROBLÉM TAK, ABY STE MOHLI OPÄŤ AKTÍVNE VYKONÁVAŤ VŠETKY ČINNOSTI A TEŠIŤ SA ZO ŽIVOTA. PRETO HNEĎ AKO SA U VÁS PREJAVIA PRÍZNAKY INKONTINENCIE, NEVÁHAJTE A CHOĎTE K LEKÁROVI.**

# PRINÁŠAME VÁM UŽITOČNÝ DOTAZNÍK

## V prípade, keď vám únik moču znepríjemňuje život, navštívte vášho lekára.

Predtým vyplňte tento dotazník a prineste ho na návštevu k vášmu lekárovi. Keď bude poznať všetky príznaky, bude sa mu dobre rozhodovať o možnosti riešenia vášho problému. Niekedy je inkontinencia príznakom iného ochorenia. Opíšte vaše symptómy aj to, ako vám ovplyvňujú život. Rozprávajte, prosím, čo najotvorenejšie. Váš lekár určite nájde to najlepšie riešenie.

Uniká vám moč, aj keď nechcete, aby sa tak stalo?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Keď potrebujete ísť na záchod, cítite, že je táto potreba urgentná a potrebujete sa vymočiť bezodkladne a hneď?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Pozorujete únik moču, keď sa smežete, kašlete, kýchate alebo nesiete niečo ťažké?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Bol vám niekedy diagnostikovaný zápal močových ciest alebo zväčšená prostata?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Ako dlho trpíte únikom moču?

Týždne  Mesiac  Roky  
 Nie som si istý/istá

Cítite počas močenia pálenie?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Unikne vám moč, keď idete do kúpeľne či na toaletu?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Uniká vám moč počas spánku?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Chodíte na záchod často preto, aby ste sa vyhlí úniku moču?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Používate jednorazové absorpčné pomôcky, vložky alebo čokoľvek iné, čo zachytí unikajúci moč?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Uniknú vám po močení kvapky moču?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Máte problém so začatím močenia?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Koľko krát sa v noci zobudíte a idete na toaletu?

0 až 2 krát  Viac ako 2 krát  
 Nie som si istý/istá

Je vaše fungovanie čriev v poriadku? (netrpíte zápchami, hnačkami, či bolesťami pri vyprázdňovaní)

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Užívate akékoľvek lieky? (urobte, prosím, zoznam liekov, ktoré užívate, popri prípade ich všetky prineste k vášmu lekárovi)

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Vyhýbate sa niektorým aktivitám kvôli inkontinencii? (napr. nakupovaniu, záhradkárčeniu, behu,...)

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Ovplyvňuje inkontinencia vašu chuť alebo schopnosť cvičiť?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Neumožňuje vám inkontinencia dobre sa vyspať?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Ovplyvnila inkontinencia vaše osobné vzťahy?

Áno  Nie  Nie som si istý/istá

Porozmýšľajte o akýchkoľvek ďalších informáciách, ktoré by mohli vášmu lekárovi pomôcť lepšie diagnostikovať a riešiť váš zdravotný problém. Kompletne a presné informácie sú veľmi nápomocné.

## AKÉ SÚ PRÍZNAKY INKONTINENCIE?

Existujú rôzne príznaky. Závisí od toho, aký typ inkontinencie máte. Poznáme niekoľko typov inkontinencie, najčastejšie sa vyskytujúce sú: urgentná, stresová a z pretekania.

### Urgentná inkontinencia:

- Veľmi silná potreba ísť na záchod
- Neschopnosť dostať sa na záchod včas, keď nutkanie na močenie pociťujete (táto potreba je veľmi silná)
- Neschopnosť udržať moč vtedy, keď počujete alebo sa dotýkate tečúcej vody



### Stresová inkontinencia je únik moču, keď:

- Kýchate, kašlete alebo sa smejete
- Vstávate zo stoličky alebo z postele
- Sa prechádzate
- Idete hore schodmi
- Dvíhate ťažké predmety
- Máte pohlavný styk
- Sa pre niečo naťahujete



### Inkontinencia z pretekania vám môže spôsobiť:

- Pocit, že váš močový mechúr nie je nikdy prázdny
- Únik malého množstva moču, keď kýchate, smejete sa, kašlete alebo prenášate ťažšie predmety
- Budenie s v noci s pocitom, že potrebujete ísť na záchod
- Pocit, že potrebujete ísť močiť, ale nemôžete
- Že aj po vyprázdnení mechúra máte pocit, že stále nie je prázdny
- Trávenie množstva času na záchode s tým, že vymočíte iba malé množstvo moču

## RADY DOCENTA MARENČÁKA

**Motto: „Nebojte a hlavne NEHANBITE sa VČAS navštíviť svojho lekára v prípade, že trpíte nedobrovoľným únikom moču (inkontinenciou). Predídete tak zbytočným vyšetreniam a liečba Vašich problémov bude jednoduchšia a úspešnejšia.“**

### Kedy je nevyhnutné navštíviť lekára?

- Keď vám raz za čas alebo častejšie unikne moč a vy nechcete, aby sa tak stalo. Nie je správne prísť k lekárovi až keď tieto príznaky trvajú už dlhšiu dobu. Stav sa vám môže zhoršiť a aj následná diagnostika a liečba sú náročnejšie.
- Platí zásada, že čím skôr prídete so svojimi problémami k lekárovi, tým menej vyšetrení je potrebných na stanovenie správnej príčiny vašich ťažkostí. Tiež sa pri zachytení problému v rannom štádiu zvyšuje pravdepodobnosť liečby.
- Keď je únik moču sprevádzaný: bolesťou, krvácaním do moču, s opakovanými infekciami močových ciest, s operáciami alebo neurologickým ochorením

### Čo sa stane, keď vás lekár pošle na vyšetrenie k urológovi?

- **Urológ vám dá zoznam otázok** týkajúcich sa vašich príznakov. Tieto otázky sú dôležité, pretože vaša odpoveď pomôže lekárovi rozhodnúť, či vaše príznaky sú mierne, stredné alebo závažné. Dnes sa príznaky nedobrovoľného úniku moču (tzv. inkontinencie moču) hodnotia aj formou dotazníkov alebo tzv. denníkov močenia, ktoré vyplníte buď v čakárni, alebo pred nasledujúcou návštevou u lekára. Odporúčame použiť dotazník, ktorý ste našli v týchto InkoNovinách.
- **Opýta sa na priebeh ochorenia a na vaše predchádzajúce aj súčasné zdravotné ťažkosti.**
- **Urobí celkové vyšetrenie** aby zistil, či iné choroby nemôžu byť príčinou, alebo komplikáciou vašich príznakov.
- Vyšetří prostatu u mužov (prípadne vagínu u žien) a urobí orientačné (**nebolestivé**) neurologické vyšetrenie.
- K jednoduchým a ľahko vykonateľným vyšetreniam patrí aj **tzv. test kašľom** - pacient u lekára zakašle a lekár môže objektívne (zrakom) potvrdiť únik moču
- **Vyšetří váš moč** aby zistil krv alebo znaky infekcie (tzv. analýza moču).
- **Vyšetří vašu krv** aby zistil, či Vaše problémy s únikom moču nesúvisia s inými chorobami (cukrovka, ochorenia obličiek a pod. ). Lekár môže tiež odporučiť ďalšie pomocné vyšetrenia krvi na napr. zistenie rakoviny prostaty u mužov a pod.

- **Vyšetří vás ultrazvukom** - najmä zistí aké množstvo (objem) moču zostáva vo vašom močovom mechúre po vymočení. Ďalej sa rovnakým spôsobom môžu vyšetriť vaše obličky.
- **Urobí meranie prietoku vášho moču** s pomocou tzv. uroflowmetrie, t. j. vymočenie sa do špeciálneho prístroja, ktorý zhodnotí a graficky ukáže, aký rýchly je prúd moču a aké množstvo moču vymočíte. Toto, rovnako nebolestivé(!) a neinvazívne vyšetrenie môže pomôcť zistiť, do akej miery je moč blokovaný, čiže akú prekážku prúdu moču predstavuje prostata, prekážka v močovej rúre a pod.
- **Môže urobiť aj ďalšie špeciálne vyšetrenia** na zistenie, či inkontinencia moču neovplyvňuje činnosť močového mechúra alebo obličiek, alebo či vaše problémy nie sú spôsobené napr. rakovinou prostaty. Vždy je potrebné vylúčiť komplikácie ako sú kamene v močových cestách, poruchy nervového systému, poruchy vyprázdňovania a funkcie obličiek.



Všetky tieto vyšetrenia nie sú ani bolestivé, ani nepríjemné a čo je najpodstatnejšie - sú neinvazívne. Na prvom mieste je spokojný pacient. Lekár vám pomôže vaše problémy vyriešiť. Včasný záchytenie problému je **DOLEŽITÉ!** Keď ide o **VÁŠE ZDRAVIE**, zahodte všetky zábrany a ostych. Neskorá návšteva lekára môže mať nezvratné následky!



## OTÁZKY, KTORÉ NÁM NAJČASTEJŠIE KLADIETE

Odpovedá docent MARENČÁK, podpredseda Odborného výboru InkoFóra, primár Urologického oddelenia FNSP Skalica, krajský odborník pre urológiu pre Trnavský kraj.

**Ako človek spozoruje, že sa niečo v jeho tele deje?  
V akom štádiu chodia najčastejšie pacienti k lekárovi?  
Sú dôslední alebo nechávajú tento problém otvorený, lebo sa hanbia?**

Bohužiaľ toto je celosvetový problém - ženy i muži všeobecne „meškajú“ s návštevou odborníka prekvapujúco dlhú dobu. U mužov štatistiky trochu chýbajú, ale ich nechota ísť k lekárovi je všeobecne známa. Uvádza sa, že 30 až 45% žien sa „pomočieva“ viac ako 12 - 16 mesiacov, kým sa vôbec rozhodne ísť k lekárovi a každá tretia žena z krajín Európskej únie s inkontinenciou moču nenavštívi lekára vôbec. Hanblivosť pacientov (najmä žien) priznať sa k úniku moču je veľmi vysoká. Čo nie je dobré, pretože skorým zachytením problému predídete mnohým komplikáciami a vyšetreniam. Lekár vám určite pomôže, pretože únik moču je riešiteľný. Vyšetrenia, ktoré posúdenie tohto zdravotného problému sprevádzajú sú jednoduché a rýchle. Preto navštívte svojho lekára čím skôr. Ide o vaše zdravie.

---

**Aké je percento ľudí postihnutých touto chorobou?  
Zohráva úlohu pohlavie?**

Podľa celosvetových štatistík nejakou formou úniku moču „trpí“ 5 - 20% ľudskej populácie. Epidemiologický odhad z roku 2002 „hovori“ o 13,4 až 26,9% výskyte úniku moču v dospeljej populácii Slovenskej republiky. Inkontinencia sa vyskytuje častejšie (dva až tri krát) u žien ako u mužov. Podľa najnovších epidemiologických odhadov na Slovensku príznakmi stresovej inkontinencie (keď si kýchnete alebo zakašlete) „trpí“ približne 310 000 žien, z toho 30 000 až 40 000 žien má závažnú formu tohto typu úniku moču. Napriek tomu len každá štvrtá až piata žena vyhľadá lekára!!! Výskyt nedobrovoľného úniku moču v populácii stúpa priamo úmerne so zvyšujúcim sa vekom jedincov. Naopak urgentná inkontinencia moču (keď potrebujete ísť stále na záchod) sa častejšie vyskytuje u mužov ako u žien.

---

**Trpia ňou aj deti, alebo je únik moču podmienený vyšším vekom?**

Deti tiež trpia nedobrovoľným únikom moču ale trochu iného typu. Nočné pomočovanie (tzv. nočná enuréza) je stav, kedy dochádza k úniku moču počas spánku dieťaťa staršieho ako 3 (4) roky. Je treba zdôrazniť, že urogenitálny systém u dieťaťa dozrieva s postupujúcim vekom, preto môže pomočovanie u detí so zvyšujúcim sa vekom dieťaťa úplne ustúpiť.

## Je ovplyvnená dedičnosťou?

Medzi rizikové faktory inkontinencie moču patria: vyšší vek, ženské pohlavie (súvis: s komplikovaným tehotenstvom alebo pôrodom, s väčším počtom pôrodov, s hormonálnymi zmenami pri ženskom prechode a pod.), vyššia telesná hmotnosť (obezita), fyzicky ťažká práca, ochorenia prostaty a komplikácie ich liečby, operácie v malej panve, vrodené vady a pod. Dedičnosť sa predpokladá aj pri tzv. stresovej inkontinencii moču (keď si niekto kýchne, zasmeje sa, alebo nesie ťažké predmety) a najnovšie aj pri hyperaktívnom močovom mechúri.

## Kedy sa najčastejšie táto choroba spustí (môže to byť aj tehotenstvo)?

Aj keď pôrod jednoznačne patrí k vyvolávajúcim rizikovým faktorom pre vznik úniku moču, tento únik moču (nazývaný aj stresová inkontinencia) sa objavuje nielen u žien, ktoré rodili, ale aj u tých, ktoré ešte nerodili. U tehotných žien je dokázaný častejší výskyt stresovej inkontinencie.. Usudzuje sa, že ženy, ktoré počas gravidity zaznamenajú príznaky úniku moču, majú vyššie riziko, že sa vo vyššom veku stanú inkontinentnými. Pôrod môže oslabiť, alebo poškodiť svalové a väzivové štruktúry panvového dna a nervy zvierajúca močovej rúry.



Viac otázok nájdete na: [www.inkoforum.sk](http://www.inkoforum.sk)

## Občianske združenie InkoFórum

so sídlom: Hrdinov SNP 6, 036 01 Martin, Slovenská republika, IČO: 30 866 049

# PRIHLÁŠKA za pridruženého člena občianskeho združenia InkoFórum

/podľa článku 5 stanov OZ InkoFórum/

## Fyzická osoba

Dole podpísaný/podpísaná:

1. Meno, priezvisko, titul .....

2. Rok narodenia .....

3. Kontaktná adresa (ulica, mesto, PSČ) .....

.....

4. Telefón/mobil .....

5. E-mail .....

týmto dobrovoľne žiadam o prijatie za **pridruženého člena občianskeho združenia InkoFórum** (v zmysle stanov OZ InkoFórum). Vyhlasujem, že pred podaním tejto prihlášky som sa so stanovami občianskeho združenia InkoFórum riadne oboznámil/ oboznámila, so stanovami súhlasím, obsah stanov primerane poznám, znenie stanov (vrátane práv a povinností pridružených členov) je mi dostatočným spôsobom zrejme a zrozumiteľné a v stanovách uvedené členské povinnosti budem riadne dodržiavať. Som si vedomý/vedomá, že v prípade prijatia za pridruženého člena občianskeho združenia InkoFórum, budem môcť na základe slobodného uváženia kedykoľvek z občianskeho združenia vystúpiť.

O problematiku inkontinencie sa zaujímam z dôvodu:

- |                          |  |                          |  |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Únikom moču trpím sám                  | <input type="checkbox"/> | Pracujem v zdravotníctve a chcem sa dozvedieť viac             |
| <input type="checkbox"/> | Únikom moču trpí rodinný príslušník    | <input type="checkbox"/> | Pracujem v zariadení sociál. služieb a chcem sa dozvedieť viac |
| <input type="checkbox"/> | Únikom moču trpí iná, mne blízka osoba | <input type="checkbox"/> | Starám sa o inkontinentnú osobu                                |
| <input type="checkbox"/> | Iné                                    |                          |  |

(pozn.: vhodnú odpoveď/odpovede, prosím, označte krížikom)

Súčasne týmto udeľujem občianskemu združeniu InkoFórum súhlas v zmysle §7 zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov, so správou, spracovaním a uchovávaním osobných údajov i ďalších informácií o mojej osobe, uvedených a poskytnutých občianskemu združeniu InkoFórum v tejto prihláške, pre interné potreby občianskeho združenia InkoFórum (najmä za účelom vedenia internej databázy o členoch občianskeho združenia InkoFórum). Tento súhlas udeľujem občianskemu združeniu InkoFórum na dobu neurčitú a som si vedomý/vedomá, že v zmysle §20 ods. 3 zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov je možné ho kedykoľvek odvolať.

Súhlasím/Nesúhlasím (pozn. *nehodiace sa prečiarknite!*) s uvedením svojho mena, priezviska a mesta v zozname členov združenia, ktorý je prístupný verejnosti.

V.....dňa.....  
.....  
podpis žiadateľa

O vyhodnotení Vašej prihlášky Vás OZ InkoFórum bude informovať na niektorej z Vami uvedených kontaktných adries

\* V zmysle článku 5 ods. 3) stanov občianskeho združenia InkoFórum, o schválení alebo odmietnutí prihlášky (t.j. o nadobudnutí alebo nenadobudnutí pridruženého členstva v združení) rozhoduje predseda združenia. Nadobudnutie pridruženého členstva sa datuje ku dňu schválenia prihlášky predsedom združenia. O vyhodnotení Vašej prihlášky Vás OZ InkoFórum bude informovať na niektorej z Vami uvedených kontaktných adries.

**SME ČLENMI:**



Asociácia na ochranu práv pacientov



Svetová federácia pacientov  
trpiacich inkontinenciou

---

Za podporu pri tvorbe nášho časopisu ďakujeme odborníkom z nášho Odborného výboru  
InkoFóra a spoločnostiam Hartmann-Rico, s.r.o. a SCA, a.s.

---