

Pacientske združenie inkofórum



Kto by už chcel rozprávať o úniku moču?

My chceme. Sme občianske združenie InkoFórum. Sme je dobrovoľnou, nezávislou, pacientskou organizáciou zameranou na pomoc osobám trpiacim inkontinenciou. Naším cieľom je, aby sa každý cítil prirodzene, keď o únikaní moču bude rozprávať. Unikanie 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, ktorým práve bolo diagnostikované dané ochorenie,
- 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 slúžime ako Fórum na výmenu skúseností, informácií, odporúčaní ako aj na diskusiu.

Nakoľko našu činnosť zastrešuje Odborný výbor InkoFóra, ktorý je tvorený poprednými 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 do 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

Zaujímavé informácie nájdete na 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 inkontinenciu 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



Za podporu pri vzniku brožúry ďakujeme prof. Švihrovi a prof. Valanskému a spoločnostiam SCA, a.s. a Hartmann-Rico, s.r.o.

Je dôležité, aby ľudia o tomto zdravotnom probléme hovorili otvorene, bez ostychu a predsudkov. Môžete sa rozprávať so svojimi priateľmi, rodinou, s odbornými zdravotnými pracovníkmi ako lekármi, zdravotnými sestrami, lekárnikmi, fyzioterapeutmi alebo inými špecialistami. Fórum na diskusiu, otázku či pomoc je vytvorené aj v rámci patientskej organizácie InkoFórum (www.inkoforum.sk).

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. Tiež sa môžete dozvedieť užitočné informácie o tom, ako inkontinencii predchádzať pomocou úpravy niektorých životných návykov.

Táto brožúrka je pripravená tak, aby pomohla zodpovedať množstvo otázok, ktoré ľudia o úniku moču majú. Ak Vy, alebo ktokoľvek, na kom Vám záleží, máte skúsenosti s únikom moču, v tejto knižočke sú informácie, ktoré vám pomôžu prediskutovať tento problém následne so zdravotným odborníkom. Navyše, táto brožúra obsahuje stručný dotazník týkajúci sa symptómov inkontinencie a mikčňý denník, ktoré môžete vyplniť a priamo s nimi ísť za Vaším lekárom.



***„Nestihol som načas dobehnúť na záchod.
Čo sa to so mnou deje?“***

Čo znamená pojem inkontinencia?

Nie každému musí byť tento termín známy. Niektorí ľudia sú si ani nie vedomí toho, že by vôbec existovala nejaká forma pomoci a možnosti riešenia. Množstvo ľudí sa veľmi zdráha na túto tému rozprávať a to aj napriek tomu, že dopad na ich život môže byť dramatický. Inkontinencia môže ovplyvniť schopnosť jedinca vykonávať svoju prácu. Dokáže rozhodiť bežnú dennú rutinu a môže zapríčiniť, že ľudia sa začnú vyhýbať aktivitám, z ktorých sa doteraz tešili.

Inkontinencia moču znamená:

Únik moču vtedy, keď nechcete, aby sa k tomu došlo, teda stane sa samovoľne (neovládateľne) - napr. keď zakašlete. S unikáním moču je spojená nutnosť zmeniť svoje životné návyky v dôsledku zvládnutia svojho močového mechúra a kontroly úniku moču.

Mali by ste vedieť...

Únik moču môže postihnúť ľudí v každom veku. A takmer VŽDY je možné ho zvládnuť, riešiť alebo liečiť.

Únik moču môže byť dočasný alebo trvalý, závisí na okolnostiach, ktoré ho spôsobujú. Napríklad, ak ste nedávno prekonali zápal močových ciest, únik moču môže byť dočasný. Ak vám uniká moč už dlhšie časové obdobie, môže ísť o trvalý stav. V oboch prípadoch je možné tento stav riešiť alebo liečiť. Váš lekár vám pomôže nájsť presnú príčinu inkontinencie ako aj spôsoby, ako si s ňou poradiť, ako ju liečiť. Inkontinencia je problém, ktorý negatívne ovplyvňuje kvalitu vášho života. Preto je potrebné ju riešiť.

Vedeli ste, že...

Inkontinenciou trpí viac ako 25 % slovenskej populácie?

Inkontinencia spôsobuje pocity zahanbenia a frustrácie?

Až 15 % postihnutých vôbec svoj problém vôbec nerieši?

Až 89 % populácie už o tomto probléme počulo?



ČO SPÔSOBUJE INKONTINENCIU?

Dočasnú inkontinenciu spôsobuje najmä:

- Zápal močových ciest
- Vaginálna infekcia
- Zápcha
- Hormonálna nerovnováha
- Niektoré lieky*

Trvalá inkontinencia môže byť spôsobená:

- Oslabením svalov panvového dna
- Oslabením zvierača močovej rúry
- Hyperaktívnym močovým mechúrom
- Zablokovaním močovej rúry
- Neurologickými ochoreniami ako napr. mozgová príhoda, skleróza multiplex, poranenia chrbtice alebo ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú nervový systém
- Problémami pohybového aparátu

* *Tabletky proti bolesti, vysokému tlaku, alergiám a depresiám môžu spôsobovať alebo ovplyvniť tieto symptómy. Sedatíva alebo lieky na srdce tiež môžu spôsobovať inkontinenciu. Je dôležité, aby ste povedali vášmu lekárovi, ktoré tabletky užívate, aby mohol čo najlepšie vyhodnotiť váš stav. Ak môžete, doneste všetky lieky, ktoré užívate, ukázať svojmu lekárovi.*



„Vždy, keď idem von najviac sa zaujímam o to, kde je najbližšia toaleta“.

Ako funguje močový mechúr?

Vždy keď jete alebo pijete, vaše telo prijíma tekutiny. **Obličky** močom odstraňujú z tela odpadové produkty metabolizmu, teda „odpad zo skonzumovaných potravín či pitia“. Moč putuje dole dvomi trubičkami, ktoré sa volajú **močovody**, ktoré spájajú obličky s **močovým mechúrom**. Močový mechúr slúži ako zásobník moču.

Rozťahuje sa, keď sa naplní a sťahuje sa, keď sa vyprázdňuje. Keď je váš močový mechúr plný, mozog dostane signál. Mozog následne na to vyšle signál močovému mechúru, že je čas sa vyprázdniť. Svaly zvierača sa uvoľnia a svaly močového mechúra stiahnu, čím je zahájený proces močenia. **Močová trubica** vyvedie moč von z tela. Ak niektorá časť tohto systému nepracuje správne, je možné, že sa objaví inkontinencia.

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:

- Silné nutkanie na močenie
- 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
- Budenie sa v noci s pocitom, že potrebujete ísť na záchod



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
- Pri pohlavnom styku
- Sa pre niečo načiahnete

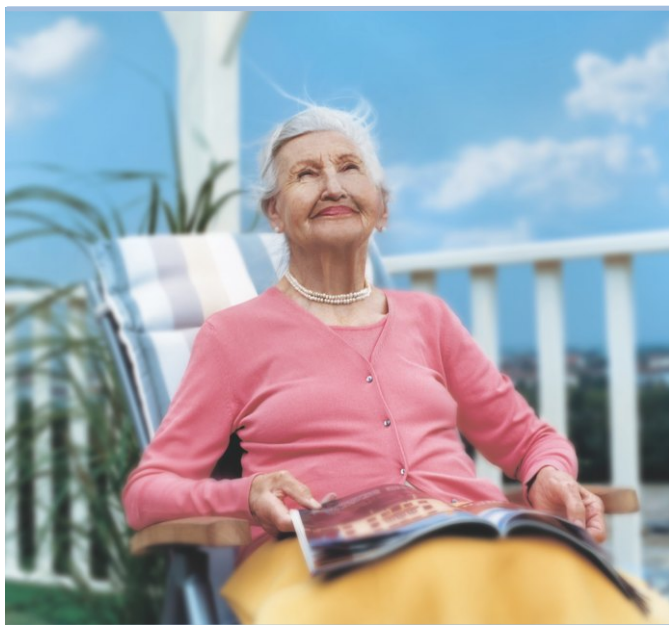
Inkontinencia z pretekania vám môže spôsobiť :

- Pocit, že váš močový mechúr nie je nikdy prázdny
- Únik malého množstva moču, keď kýchate, smejete sa, kašlete alebo prenášate ťažšie predmety
- 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

Úspešný príbeh pacienta

Inkontinencia vám znepríjemňuje život v akomkoľvek veku. A ja som s ňou žila tak dlho...! Akýkoľvek pohyb, ktorý som urobila a spôsobil aj ten sebemenší pohyb, smiech spôsobil únik moču. Bolo veľmi ťažké s tým žiť každý jeden deň, rok za rokom. V roku 2009 som navštívila lekára, ktorý ma informoval o možnostiach riešenia. Rozhodla som sa vyskúšať to. Mala som vtedy 51 rokov. A fungovalo to! Mala som pocit, ako keby mi niekto daroval nový život. Je to pre mňa dôkazom, že existuje nádej a riešenie pre všetkých nás s inkontinenciou. Keby pacientom bola daná možnosť riešiť únik moču v skoršom veku, bolo by tu menej ľudí, ktorí sa s týmto problémom stretnú neskôr.

Jana Nováková
Humenné



Vyplňte DOTAZNÍK SYMPTÓMOV INKONTINENCIE a MIKČNÝ DENNÍK, ktoré nájdete na nasledujúcich stranách a prineste ich svojmu lekárovi či zdravotnej sestre. Ak ich vyplňate za vašich príbuzných či blízkych známych, môže sa stať, že nebudete mať dostatočné informácie. Prosím, buďte pri vyplňaní čo najpresnejší.

DOTAZNÍK SYMPTÓMOV INKONTINENCIE

Vyplňte tento dotazník a prineste ho na návštevu k vášmu lekárovi. Keď bude vedieť 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.

1. Ako často Vám uniká moč? (označte jedno okienko)

- 0 - nikdy
- 1 - asi jedenkrát týždenne alebo menej
- 2 - 2 alebo 3-krát týždenne
- 3 - asi jedenkrát denne
- 4 - mnohokrát denne
- 5 - nepretržite

2. Radi by sme vedeli aké množstvo moču Vám podľa Vás uniká. Aké množstvo moču Vám zvyčajne uniká (či nosíte ochranu alebo nie)? (označte jedno okienko)

- 0 - žiadne
- 2 - malé množstvo
- 4 - stredné množstvo
- 6 - veľké množstvo

3. Celkovo, ako veľmi zasahuje únik moču do Vášho každodenného života?

(Prosím zakrúžkujte číslo medzi 0 (vôbec) a 10 (veľmi veľa))

vôbec - 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - veľmi veľa

4. Kedy Vám uniká moč?

(Prosím zaškrtnite všetky možnosti, ktoré sa Vás týkajú)

- nikdy - moč neuniká
- uniká skôr ako prídete na záchod
- uniká keď kašlete alebo kýchate
- uniká keď spíte
- uniká keď telesne pracujete / cvičíte
- uniká keď ste ukončili močenie a už ste oblečený /-á
- uniká bez jasného dôvodu
- uniká nepretržite

Skóre ICI – Q: súčet skóre 3+7+4+5

Ďakujeme za odpovede na tieto otázky

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.

MIKČNÝ DENNÍK

Pripravené v spolupráci so Slovenskou urologickou spoločnosťou

Vyplňte tento trojdňový denník a prineste ho na prediskutovanie svojmu lekárovi (špecialistovi urológovi, či gynekológovi)

Meno:.....

Dátum:.....

Lieky, ktoré užívate:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIKČNÝ DENNÍK DEŇ 1

čas	močenie ml	urgencia		únik moču		pitný režim	výmena vložky	
		áno	nie	áno	nie		áno	nie
vzorka		áno	nie	áno	nie	voda	áno	nie
06-08 hod		veľa		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
08-10 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
10-12 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
12-14 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
14-16 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
16-18 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
18-20 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
20-22 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
22-24 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
24-02 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
02-04 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
04-06 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

málo stredne veľa

MIKČNÝ DENNÍK DEŇ 2

čas	močenie ml	urgencia		únik moču		pitný režim	výmena vložky	
		áno	nie	áno	nie		áno	nie
vzorka		áno	nie	áno	nie	voda	áno	nie
06-08 hod		veľa		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
08-10 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
10-12 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
12-14 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
14-16 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
16-18 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
18-20 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
20-22 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
22-24 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
24-02 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
02-04 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
04-06 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

málo stredne veľa

MIKČNÝ DENNÍK DEŇ 3

čas	močenie ml	urgencia		únik moču		pitný režim	výmena vložky	
		áno	nie	áno	nie		áno	nie
vzorka		áno	nie	áno	nie	voda	áno	nie
06-08 hod				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
08-10 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
10-12 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
12-14 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
14-16 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
16-18 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
18-20 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
20-22 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
22-24 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
24-02 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
02-04 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
04-06 hod				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

málo stredne veľa

Aké vyšetrenia sa používajú na diagnostiku inkontinencie?

Prvý dôležitý krok je pre vás a vášho lekára rozprávať o príznakoch a vašej zdravotnej minulosti. Prineste so sebou vyplnený **Dotazník** a **Mikčný denník**. Existuje aj viacero testov, ktoré vám váš lekár môže odporučiť pri zlyhaní základných postupov:

- **Krvné testy:** lekár prostredníctvom nich vyšetří krv kvôli zisteniu fungovania obličiek
- **Meranie zostatkového moču:** Slúži na zmeranie zostatkového množstva moču v mechúre po vymočení. Toto vyšetrenie je možné urobiť ultrazvukom (zvukové vlny) alebo zavedením malej rúrky do močového mechúra.
- **Test kašľom**
- **Rozbor moču:** Lekár zistí, či sa v moči nachádza napr. baktéria, krv alebo čokoľvek abnormálne
- **Urodynamický test:** Lekár vyšetří močový mechúr a tlak zvierača. Robí sa vložení malej rúrky do močového mechúra.

Diagnostika inkontinencie je nebolestivá a vo väčšine prípadov aj neinvazívna. Preto sa nebojte a v prípade podozrenia na unikanie moču vždy navštívte svojho lekára.



„Hned' päť minút na to, ako som bola na toalete, musím ísť znova“

Aké sú moje možnosti riešenia inkontinencie?

Keď sú vám jasné príčiny vzniku inkontinencie, možnosti riešenia sú na vás. Existuje viacero možností riešenia v závislosti od typu úniku moču. **Spolu so svojím lekárom, vy môžete rozhodnúť**, ktoré riešenie je pre vás to najlepšie. Môže sa tiež stať, že sa objavia nové spôsoby liečby, ktoré môžu byť vhodné akurát pre vás.



Únik moču môže byť riešený nasledovnými spôsobmi:

- Behaviorálne techniky, ako je tréning močového mechúra
- Posilňovanie svalov panvového dna, tzv. Kegelove cviky
- Lieky
- Operácia
- Intermittentná katetrizácia

Behaviorálne techniky, ako tréning močového mechúra a posilňovanie svalov panvového dna, sú veľmi jednoduché spôsoby ako opäť začať ovládať svoj močový mechúr a svaly zvierača. Môže vám byť poradené zmeniť pitný režim. Tréning močového mechúra pomôže ľuďom naučiť sa niekoľko spôsobov ako kontrolovať nutkanie močiť.



Aj operácia je jedným z dobrých riešení, najmä v prípadoch:

- Zmena pozície krčka močového mechúra (týka sa žien)
- Odstránenie prekážky v odtoku moču z mechúra (zväčšená prostata)
- Rekonštrukcia svalov panvového dna, ktoré sa stali/zostali slabé (napr. po pôrode,...)
- Zväčšenie močového mechúra, aby pojal viac moču

K chirurgickému riešeniu inkontinencie sa pristupuje až vtedy, keď zlyhá konzervatívna liečba (napr. lieky, behaviorálne techniky,...).

PAMÄTAJTE SI

V prípade, ak vám váš lekár odporučí liečbu liekmi, držte sa presne jeho inštrukciami a užívajte lieky tak, ako je predpísané. Určite informujte svojho lekára o vedľajších účinkoch ako aj zmenách, ktoré užívaním liekov spozorujete, ako dobré tak aj zlé.

K dispozícii je aj viacero iných pomôcok, ktoré vám pomôžu riešiť inkontinenciu:

- Absorpčné pomôcky - vložky, plienkové nohavičky, plienky
- Kondómy a penilné svorky (pre mužov)
- Vaginálne pesary (pre ženy)

Lekári ako aj naše patientske združenie InkoFórum sú tu pre vás, aby vám pomohli. Poďme sa o inkontinencii rozprávať, poďme ju riešiť!

Návyky zdravého močového mechúra

1. Pite bezkofeinové tekutiny, 2 litre denne. Keď je vonku teplo alebo cvičíte, tak aj viac.
2. Netlačte, keď močíte. To môže vyvinúť tlak na zvierač.
3. Neponáhľajte sa a buďte na toalete až dotedy, pokiaľ nevyprázdnete svoj mechúr úplne.
4. Obmedzte pitie alkoholu.
5. Upravte si časové intervaly medzi močením. Chodte na toaletu každé 3 až 4 hodiny cez deň a raz alebo dva krát v noci.
6. Udržiavajte si správnu telesnú hmotnosť.
7. Nefajčite.
8. Vyhýbajte sa zápche



Viac zaujímavých informácií o tom čo je únik moču a aké sú možnosti riešenia, sa dozviete v tejto brožúre alebo na www.inkoforum.sk.

Kontaktujte nás ešte dnes (info@inkoforum.sk) a my vám zašleme zadarmo užitočný informačný balíček!
