

Ako žiť s inkontinenciou?

AGEL

Partner vášho zdravia



Čo je inkontinencia?

Inkontinencia moču je nechcený, nežiaduci a nevedomý únik moču v dôsledku narušenia funkcie dolných močových ciest, oslabenia svalstva panvového dna alebo poruchy nervového systému. Inkontinencia nie je choroba, ale príznak iného zdravotného problému. Mimovoľné unikanie moču predstavuje pre pacienta spoločenský a hygienický problém, ktorý je objektívne dokázateľný. Na Slovensku je problémom pre viac ako pol milióna ľudí a hoci je častejší vo vyššom veku, netýka sa len seniorov.

Z pohľadu úhrad zdravotných poisťovní rozlišujeme:

1. stupeň inkontinencie - občasný únik moču: únik po kvapkách alebo únik max. 1 – 2x denne, zvyčajne pri náhlom zvýšení vnútrobrušného tlaku (pri smiechu, kašli).

2. stupeň inkontinencie - častý únik moču: únik prúdom niekoľkokrát za deň objektivizovaný dôslednou anamnézou, zhodnotením mikčného denníka alebo plienkovým testom (pri bežných fyzických aktivitách, chôdzi či zmene polohy).

3. stupeň inkontinencie - trvalý únik moču: únik niekoľkokrát denne aj v noci v ľahu, tento stupeň, predovšetkým u ležiacich pacientov, môže byť spojený aj s inkontinenciou stolice.

Na koho sa obrátiť?

Pacientom **nad 65 rokov** môže pomôcky predpísať **GERIATER**.

Pacientom **mladším ako 65 rokov predpisuje pomôcky podľa príčiny UROLÓG, GYNEKOLÓG, CHIRURG, ONKOLÓG, NEUROLÓG**.

Podrobnejšie informácie o inkontinencii nájdete
aj na internetových stránkach: **https://inkontinencia.sk**,
Ministerstvo zdravotníctva SR

Akú pomôcku si vyberiete?



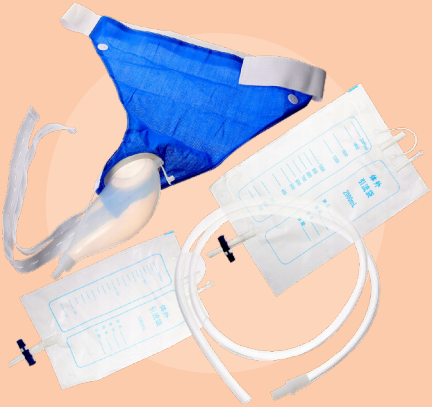
Vložky



Vkladacie plienky,
plienkové nohavičky



Zalepovacie
plienky



Močové katétre/
kondómy

Pri inkontinencii moču je permanentný močový katéter indikovaný len v prípade, že sú prítomné kožné zmeny (napr. dekubity v sakrálnej alebo gluteálnej oblasti alebo zapareniny, alebo u pacientov s vysokým rizikom týchto zmien).

Základné hygienické pravidlá pri manipulácii s permanentným močovým katétrom:

- Pred a po manipulácii s katétrom si vydezinfikujte ruky alkoholovým dezinfekčným prostriedkom a použite jednorazové ochranné rukavice.
- Okolie ústia močovej rúry umývajte denne čistou vodou a jemným mydlom, vždy smerom od katétra von.
- Na dezinfekciu slizníc používajte vhodné schválené antiseptické roztoky (napr. Octenisept).

Ako manipulovať so systémom:

- Spoj medzi katétrom a zberným vreckom nikdy nerozpojujte, aby ste nezaniesli infekciu.
- Zberné vrecko majte vždy zavesené nižšie, ako je úroveň močového mechúra. Ak je nevyhnutné zdvihnúť zberné vrecko nad úroveň močového mechúra na krátky čas, drenážna hadička musí byť v tom čase zasvorkovaná, aby nedošlo k spätnému preliatiu moču z vrecka do močového mechúra.
- Dbajte na to, aby hadička nebola zalomená, stlačená alebo otočená. Moč z vrecka vypúšťajte cez výpustný ventil do čistej nádoby, pričom sa výpust nesmie dotknúť nádoby ani zeme.
- Vyprázdňujte zberné vrecko každých 8 hodín, prípadne aj skôr, ak je plné alebo keď je naplnené do 2/3 obsahu.
- Zberné vrecko u chodiaceho pacienta bezpečne upevnite na stehno pacienta, aby nedošlo k ťahu a poraneniu sliznice močového mechúra.
- Pravidelnú výmenu systému realizujte podľa odporúčaní výrobcu a pokynov lekára. Čas závisí od typu materiálu, zvyčajne každé 4 týždne pri latexových/silikónovaných, alebo raz za 3 mesiace pri čistých silikónových katétroch. Výmenu katétra zabezpečí urologická ambulancia, všeobecný lekár alebo u ženy môže sestra v domácom prostredí cez ADOS - Agentúru domácej ošetrovateľskej starostlivosti.

Cviky na panvové dno a inkontinenciu

Pravidelné cvičenie posilňuje svaly panvového dna, pomáha predchádzať úniku moču a zlepšuje kvalitu života.

1 Stiahnutie svalov panvového dna

Predstavte si, že uprostred pošvy je špongia, ktorú chcete vyžmýkať od vody.



Výdrž 4 sekundy.

Povoliť.

Zopakujte 7 – 10x.

2 Aktivácia v ľahu na chrbte

Ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená, chodidlá na podložke.

- Podsaďte panvu.
- Stiahnite panvové dno.
- Podržte aspoň 4 sekundy.
- Povoľte.



Výdrž 4 sekundy.

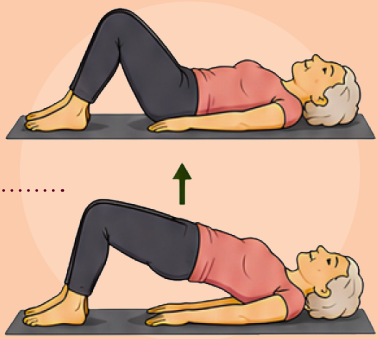
Zopakujte 7 – 10x.

Postupne predĺžiť výdrž aktivity svalov.

3 Dvíhanie panvy od podložky

Ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená, chodidlá na podložke.

- Zdvihnite panvu od podložky.
- Stiahnite a podržte svaly panvového dna.
- Podržte aspoň 4 sekundy.
- Pomaly spúšťajte panvu na podložku a povoľte.



Výdrž 4 sekundy.

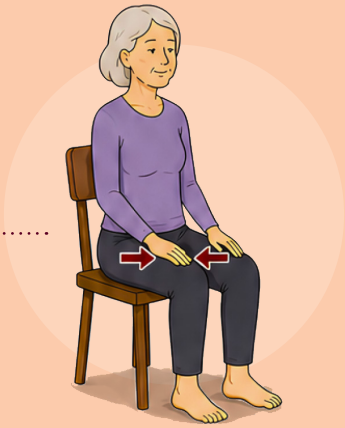
Zopakujte 7 – 10x.

Postupne predĺžiť výdrž aktivity svalov panvového dna.

4 Aktivácia panvového dna v sede

Sadnite si na stoličku.
Nohy na šírku bokov, chodidlá rovno na zemi, chrbát vystretý, plecia spustené.

- Aktivujte svaly panvového dna na 4 sekundy.
- Následne povoľte.



Výdrž 4 sekundy.

Zopakujte 7 – 10x.

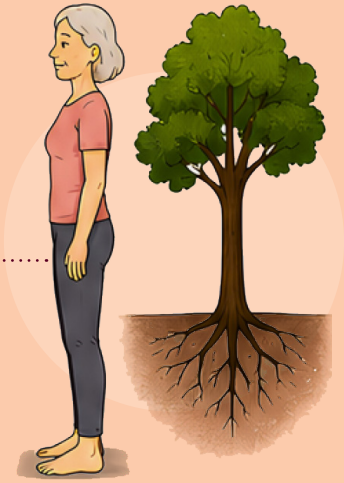
Postupne predĺžiť výdrž aktivity svalov panvového dna.

Cvičte pravidelne každý deň. | Najlepšie **2 – 3 krát denne**. | Cvičte **v pokojnom prostredí**. | **Budte trpezliví.** Výsledky prídu postupne. | Dostatočne **pite vodu** a dbajte na zdravé návyky (pohyb, strava).

5 Aktivácia panvového dna v stoji

Postavte sa na šírku bokov.
Mierne podsaďte panvu, chrbát vystretý, plecia spustené dole, hlava rovno.

- Aktivujte svaly panvového dna na 4 sekundy.



Výdrž 4 sekundy.

Zopakujte 7 – 10x.

Postupne predlžovať výdrž aktivity svalov.

6 Relaxácia panvového dna

Pritiahnite kolená smerom k bruchu a dýchajte.
Dýchajte tak, akoby ste posielali dych medzi sedacie hrbole a bedrové kĺby.



Ak máte bolesti, neistotu alebo ťažkosti pretrvávajú, poraďte sa so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom. STAROSTLIVOSŤ O SEBA JE DAR.

Vypracovali:

Mgr. Veronika Antalová, MPH, dipl.s.,
vedúca sestra Oddelenia dlhodobo chorých

Mgr. Miriam Zajacová,
fyzioterapeut Oddelenia dlhodobo chorých

MUDr. Kamil Kolesár,
primár Oddelenia dlhodobo chorých
Fakultná nemocnica AGEL Košice-Šaca

Radi vám pomôžeme v Geriatrickej ambulancii, ktorá sa nachádza na Poliklinike Kechnec, každú STREDU od 7:00 do 15:00 hod.

Termín, ku ktorému budete potrebovať výmenný lístok od vášho praktického lekára, si rezervujte prostredníctvom call centra na čísle 055/7234 333.

Partner vášho zdravia

AGEL