

inkofórum

PACIENTSKE ZDRUŽENIE



NEBOJTE SA OPÝTAŤ LEKÁRA

Manuál pre pacienta trpiaceho únikom moču (inkontinenciou), ktorý chce vedieť viac a urobiť správne rozhodnutie.

ÚVOD

Únik moču. Téma, ktorá je pre mnohých nepríjemná, stále často tabuizovaná („utajovaná“), ale pritom sa jedná o diagnózu, ktorá znepríjemňuje život viac ako 500 000 ľuďom na Slovensku.

Pri riešení inkontinencie potrebuje človek pomoc, radu a pochopenie. Je dobré si uvedomiť, že naozaj nie je sám a že riešenie v mnohých prípadoch existuje. Únik moču nie je nádcha, nie je to ani vyvrtnutý členok či pokazené brucho. Únik moču je choroba, ktorú je treba riadne a včas začať liečiť. Zároveň môže ísť v mnohých prípadoch i o **diagnózu**, ktorá je veľa krát príznakom inej choroby. Preto je dôležité o úniku moču rozprávať. Čím dlhšie sa budeme tváriť, že nás sa to netýka, tým môže byť liečba pre človeka finančne aj časovo náročnejšia. Podľa prieskumov trvá pacientom až 2-3 roky pokým sa s problémom úniku moču zveria lekárovi, čo je naozaj zbytočne dlhá doba, zbytočne dlhé otáľanie.



Presne toto všetko a možno viac sa vám vyrojilo v hlave, keď ste odišli z ordinácie. Vety, ktoré sa končia otáznikom...?

Nakoľko vieme, že je ťažké o úniku moču rozprávať, pýtať sa naň, prinášame vám pomôcku vo forme tejto brožúry. Nájdete v nej rady, ako sa na stretnutie s lekárom pripraviť. Táto brožúra vám pomôže klásť správne otázky lekárovi a zdravotnému personálu. Čím viac informácií budete mať, tým lepšie rozhodnutia o liečbe a ďalšom postupe urobíte. Lekár je tu pre vás, je vaším partnerom.

Je dobré, ak na stretnutie s lekárom prídete pripravení. Naše združenie OZ InkoFórum zozbieralo pre vás otázky, ktoré považujú pacienti za dôležité. Vďaka odpovediam na ne sa budete môcť správne rozhodnúť o ďalšom riešení vašej situácie. Možností je väčšinou viac a dobré rozhodnutia na základe správnych informácií sú vždy kľúčové.

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O ÚNIKU MOČU

Každý typ inkontinencie má svoju charakteristiku a kladie pred pacienta množstvo otázok, na ktoré by mal poznať odpoveď. Univerzálne odpovede nejestvujú, ale otázky sú pri každom pacientovi rovnaké.

Inkontinenciou sa označuje samovoľný, vôľou neoplyvateľný, teda nedobrovoľný únik moču.

Dochádza k nemu pri narušení základných funkcií dolných močových ciest (močového mechúra a močovej rúry). Medicínska povaha tohto problému je komplikovaná, existuje veľa príčin, ktoré ho vyvolávajú. Nedobrovoľný únik moču je samostatné ochorenie, ale je to i príznak, ktorý poukazuje na viac alebo menej komplexné poruchy dolných močových ciest.

Inkontinencia moču (IM) predstavuje aj **spoločenský, hygienický a ekonomický problém.**

Najčastejšími typmi nedobrovoľného úniku moču býva tzv. stresová, urgentná a zmiešaná inkontinencia moču.



Stresová inkontinencia moču - znamená pasívny, mimovoľný únik moču pri námahe (kašeľ, kýchanie, smiech, cvičenie, zdvíhanie a nosenie bremien, v ťažších prípadoch aj pri zmene polohy tela a pod.) v dôsledku zvýšeného vnútrobrušného tlaku. Táto forma IM býva častejšia u žien a jej vyvolávajúcou príčinou bývajú viaceré pôrody (ktoré oslabujú panvové dno a tým aj podporný aparát močovej rúry), pokles ženských pohlavných hormónov v období ženského prechodu, nedostatočnosť zvieracia močovej rúry - napr. po úrazoch a pod.

Urgentná inkontinencia moču - je mimovoľný únik moču spojený s náhlym neodolateľným nutkaním (urgenciou) na močenie, okrem toho býva prítomné aj časté močenie cez deň (viac ako 7 krát) a tiež potreba močenia v noci (jeden a viac krát). Urgencie na močenie, časté močenie cez deň aj v noci a únik moču v dôsledku nepríjemného nutkania na močenie sa označujú ako hyperaktívny močový mechúr. Spúšťacím mechanizmom tohto typu IM bývajú infekcie močových ciest (aj nedostatočne liečené), kamene a nádory močového mechúra, cukrovka, zväčšená prostata, niekedy len nahromadenie tvrdej stolice v konečníku, ale častokrát sa príčina ani nenájde.

Zmiešaná inkontinencia moču - znamená kombináciu vyššie uvedených typov nedobrovoľného úniku moču.



Najčastejšie príčiny úniku moču:

- Oslabené svaly panvového dna - po pôrode, po menopauze, starnutie
- Obezita
- Chirurgické zákroky (napr. operácia prostaty)
- Zápaly
- Prerušená, poškodená miecha



Kedy je nevyhnutné navštíviť lekára a ako mám popísať svoj problém?

- Keď vám raz za čas alebo častejšie unikne moč a vy neviete tento únik kontrolovať. Nie je správne prísť k lekárovi až keď tieto príznaky pretrvávajú už dlhšiu dobu. Stav sa vám môže zhoršiť a aj následná diagnostika a liečba sú potom náročnejšie.
- Keď je únik moču sprevádzaný: bolesťou, krvácaním do moču, s opakovanými infekciami močových ciest, s operáciami alebo neurologickým ochorením.

Ak pociťujete akýkoľvek zo spomenutých príznakov je potrebné navštíviť všeobecného lekára. Ten odborne posúdi váš zdravotný stav, a ak je potrebné, odošle Vás prostredníctvom písomného odporúčania k špecialistovi.

Aj keď o úniku moču nie je ľahké hovoriť, pri návšteve lekára sa neostýchajte a popíšte mu svoj problém i so všetkými príznakmi, ktoré pociťujete. Ak si nie ste istí ako na to, môžete skúsiť únik popísať spolu s aktivitami, pri ktorých k nemu dochádza ako napr. „únik pri zakašlaní“, „niekoľko kvapiek pri námahe“, „nedobehnem na WC“, „časté nutkanie na toaletu“, „pri cvičení“ atď. Lekár vám bude určite nápomocný dodatočnými otázkami.

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 úspešnosti liečby.

U LEKÁRA

Keď sa pýtate, ste lepšie pripravení urobiť správne rozhodnutie. Ak kladiete otázky, váš lekár vie, že máte chuť spolupracovať, počúva vás, pozná vašu situáciu, bude lepšie rozumieť vašim obavám, prániam a starostiam.

Správna liečba to je **PARTNERSTVO**. Lekár je odborník v medicíne, ale len vy viete, čo vás trápi, čo prežívate, v čom ste si neistí a na čo by ste chceli poznať odpovede. Preto je dôležité, aby ste sa pýtali, ak máte akékoľvek pochybnosti.

Dozvedeli ste sa svoju diagnózu? **Tak neváhajte a pýtajte sa lekára.**

1. Toto všetko je pre mňa nové, pán doktor. Mohli by ste to, prosím, vysvetliť ešte raz? Aké mám ochorenie a čo to pre mňa znamená?

2. Aká je moja perspektíva? Ako sa bude ochorenie a moja liečba vyvíjať? Mohli by ste to, prosím, vysvetliť ešte raz?

3. Inkontinencia vo mne vyvoláva nepríjemný pocit a neistotu. Čo bude teraz nasledovať? Mám šancu, že únik moču prestane? Ako?

4. Keby som potreboval/a, môže ma môj partner/príbuzný sprevádzať počas návštev lekára a na vyšetreniach?

5. Kto sú moje kontaktné osoby v prípade, že budem mať dodatočné otázky?



VOŠETRENIE

Každé vyšetrenie je vlastne súborom zisťovaní, otázok a testov, ktoré majú upresniť diagnózu. Zväčša sú však výsledky vyšetrení plné čísel, hodnôt a odborných termínov, ktorým rozumie len lekár. **Pýtajte sa preto na všetko, čo vás zaujíma.** Informovaný pacient je lepšie pripravený. Ak vám lekár navrhuje vyšetrenie, pýtajte sa, čo vám budú robiť, čo budú zisťovať.

1. Ako sa mám na vyšetrenie pripraviť? Treba pred vyšetrením prísť nalačno?

2. Ako dlho by malo vyšetrenie trvať? Bude to vyšetrenie na nejakých prístrojoch, alebo mi počas neho budú brať krv?

3. Čo nám pomôže vyšetrenie zistiť? Aké nové informácie získam?

Pred každým vyšetrením si skontrolujte všetky údaje, ktoré sú potrebné. Nezabúdajte na kartičku poistenca, aby ste sa vyhli prípadným nedorozumeniam. Pokiaľ vám lekár navrhuje sériu vyšetrení, zistíte, do akej miery spolu súvisia, ktoré môžu byť naplánované aj v jeden deň. Niektoré vyšetrenia si vyžadujú dlhšiu prípravu, rešpektujte preto pokyny. **Pokiaľ niečomu nerozumiete, pýtajte sa.**

1. Existujú aj iné možnosti vyšetrení mojich príznakov?

2. Sú tieto testy či vyšetrenie riskantné alebo nepríjemné?

3. Kedy dostanem výsledky a komu môžem zavolať v prípade, ak ich nedostanem?

Keď dostanete výsledky u lekára alebo na špecializovanom pracovisku, zaujímajte sa, čo znamenajú. Niektoré pracoviská však nechávajú interpretáciu výsledkov na vášho ošetrojúceho lekára. **Neváhajte ho kontaktovať a pýtajte sa.**

1. Čo znamenajú výsledky? Aký je stav môjho ochorenia?

2. Je potrebné zvoliť rehabilitáciu svalov panvového dna?

3. Je potrebné zmeniť režimové opatrenia alebo lieky?

4. Je potrebné ísť na kontrolné alebo ďalšie vyšetrenia?



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

- Urológ vám položí sériu otázok týkajúcich sa vašich príznakov. Tieto otázky sú dôležité, pretože vaše odpovede pomôžu lekárovi rozhodnúť, do akej miery sú vaše príznaky mierne, stredné alebo závažné. V súčasnosti sa príznaky nedobrovoľného úniku moču hodnotia aj formou dotazníkov alebo tzv. denníkov močenia (mikčných denníkov), ktoré vyplníte buď v čakárni, alebo pred nasledujúcou návštevou u lekára.
- 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.
- Urobí tzv. test kašľom - jednoduché a ľahko vykonateľné vyšetrenie, kedy pacient u lekára zakašle a lekár môže objektívne (zrakom) potvrdiť únik moču.
- Vyšetří váš moč, aby zistil prítomnosť krvi 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. vymočenia sa do špeciálneho prístroja, ktorý zhodnotí a graficky ukáže, aký rýchly je prúd moču a aký objem moču bol vymočený. Toto, rovnako **nebolestivé** a neinvazívne vyšetrenie môže pomôcť zistiť, do akej miery je moč blokovaný, čiže akú prekážku pre prúd 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 **DÔLEŽITÉ!** Keď ide o **VAŠE ZDRAVIE**, zahodte všetky zábrany a ostych. Neskorá návšteva lekára môže mať nezvratné následky úniku moču.



DIAGNÓZA

Inkontinencia. Slovo, ktoré môže vyvolávať v každom z nás nepríjemné pocity, neistotu. Neduste sa ale strachom, nenaháňajte sami sebe hrôzu a depresiu, nezatrucujte sa. Inkontinencia sa dnes dá liečiť, vyžaduje si to však trpezlivosť a spoluprácu medzi lekárom a pacientom.

Čo môžete spraviť?

V prvom rade uvedomiť si, že ste síce jedineční, ale nie výnimoční. Inkontinencia postihuje na Slovensku viac ako 500 000 ľudí. Nádej zlepšenie stavu, či úplné vyliečenie je veľmi vysoká. Spofahnite sa na lekárov, dodržiavajte odporúčania.

A ak chcete vedieť viac, pýtajte sa.

1. Je možné inkontinenciu vyliečiť?

2. Čo môžem pre svoju liečbu urobiť? Aké sú ďalšie kroky?

3. Mám informovať svojho obvodného lekára o svojom ochorení?

4. Ako je to s rehabilitáciou svalov panvového dna? Mám nárok chodiť k fyzioterapeutovi?

5. Je pre mňa vhodný chirurgický zákrok - tzv. TVT páska? Pomôžu mi lieky?

LIEČBA

Riešenie inkontinencie nespočíva v nejakom zázračnom zásahu. Pre každého pacienta je dôležité zvoliť individuálny prístup a nastaviť také systémové liečebné postupy, ktoré budú najviac vyhovovať jeho ochoreniu, fyzickej i psychickej kondícii. V súčasnosti jestvuje viac možností, ako inkontinenciu zvládnuť. Diskutujte o nich spolu s vašim lekárom tak, aby ste liečbu nastavili optimálne pre vás.

Keď vám lekár určí diagnózu spýtajte sa:

1. Aké sú možnosti a typy liečby? Kde môžete nájsť viac informácií o liečbe a jej jednotlivých typoch?

2. Aké sú lieky, ktoré vám predpísal? Aké majú účinky a aké sprievodné javy môžete očakávať? Aké majú vedľajšie a nežiaduce účinky?

3. Hovorte s lekárom o ďalších liekoch či výživových doplnkoch, ktoré užívate. Niektoré voľnopredajné výživové doplnky sa môžu vylučovať s liečbou predpísanou lekárom.

4. Aká je šanca, že sa úplne vyliečim?

5. Čaká ma operácia? Čo sa počas nej a po nej bude diať? Pokiaľ ste niekedy mali problémy s anestéziou, upovedomte o tom svojho lekára.

6. Existujú aj alternatívne spôsoby okrem operácie?

7. Ako dlho budem v nemocnici a liečiť sa po operácii doma?

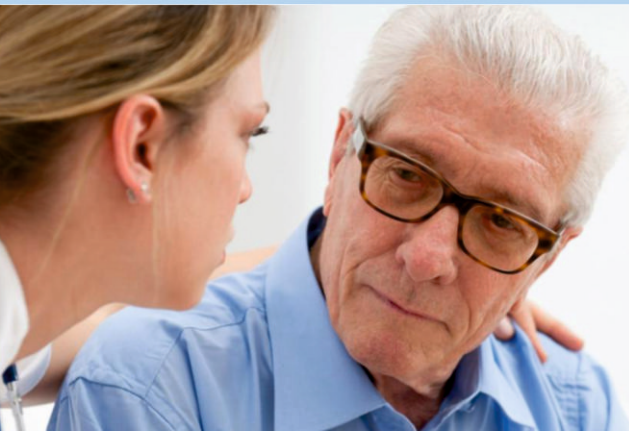
9. Ako musím zmeniť svoje stravovacie návyky, konzumáciu alkoholu, fajčenie, pohyb na čerstvom vzduchu - fyzickú námahu a športovanie?

10. Ovplyvní liečba môj sexuálny život?

8. Aká je perspektíva, keby som odmietol liečbu?

MOŽNOSTI RIEŠENIA INKONTINENCIE

- Rehabilitácia svalov panvového dna
- Lieky
- Operácia
(TVT pásky, neurostimulátory)
- Absorpčné pomôcky



Otázky, na ktoré by ste mali vedieť odpoveď:

1. Prečo mi odporúčate práve toto riešenie?

2. Koľko trvá takáto liečba?

3. Aké vedľajšie účinky môžem očakávať?

4. Mám sa na terapiu nejako špeciálne pripraviť?

5. Existujú nejaké alternatívne postupy v mojom prípade?

6. Mám nárok na predpísanie absorpčných pomôcok? Môže mi pomôcky predpísať môj obvodný lekár alebo špecialista?

Ak Vám lekár chce predpísať absorpčné pomôcky, **pýtajte sa na všetko čo vás zaujíma.**

1. Sú pomôcky hrazené zo zdravotného poistenia? Ak áno do akej výšky?

2. Aké pomôcky sú k dispozícii, aký typ pomôcky mi bude predpísaný a prečo?

3. Bude pomôcka diskrétna a z priedušného materiálu, ktorý bude šetrný k pokožke?

4. Ako často budem musieť pomôcku meniť?

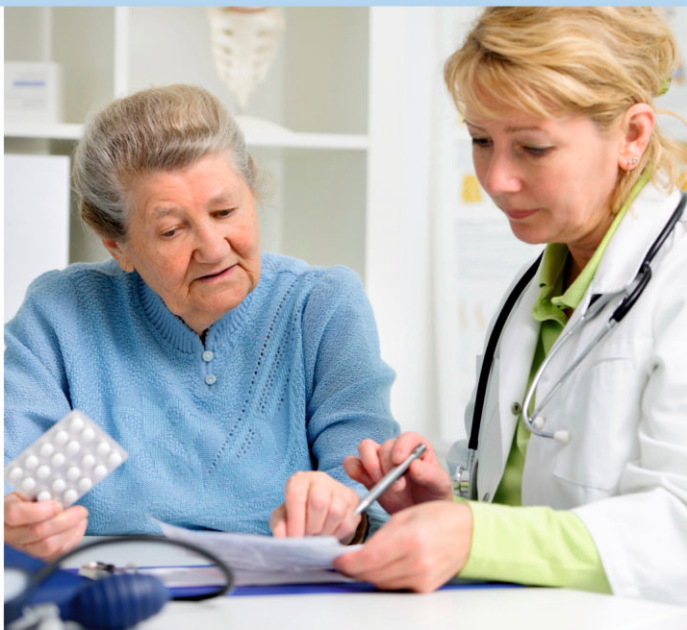
5. Čo v prípade, ak mi nebude stačiť predpísané množstvo?

6. Kde si môžem predpísané pomôcky vybrať?

V prípade, ak Vám lekár chce predpísať lieky, **dôležité sú otázky** týkajúce sa interakcie s inými liekmi a prípadné vedľajšie účinky.

1. Užívam tieto a tieto lieky. Prosím, aké sú prípadné nežiaduce interakcie medzi týmito liekmi?

2. Aké sú (najčastejšie) nežiaduce účinky Vami navrhovaných liekov?



V NEMOCNICI

V prípade, ak lekár zvolí operáciu, ako najvhodnejšie riešenie vášho stavu, strávite nejaký čas v nemocnici. Personál by vás mal presne inštruovať o pravidlách, ktoré platia na konkrétnych oddeleniach. **Pokiaľ niečo neviete, či niečomu nerozumiete, pýtajte sa.** Aj tu ste pacientom, ktorý má právo vedieť viac.

Nezabudnite informovať svojich blízkych alebo požiadať o ich pomoc. O prítomnosť partnera/príbuzných môžete požiadať aj v prípade vážnych rozhovorov s lekárom.

Predtým, ako vás prepustia z nemocnice, budete pravdepodobne rozprávať so sestrou alebo ošetrovúcim lekárom o veciach, ktoré musíte vedieť, keď sa dostanete domov. Aj na toto sedenie je vhodné pozvať niekoho z najbližších.

Nehanbite sa požiadať o pomoc vždy, keď ste si vnútorne nie istí. Aj v takých chvíľach, keď potrebujete ísť napríklad na toaletu, je lepšie, ak vám niekto pomôže ako riskovať spadnutie, poprípade si ublížiť.



Aj v nemocnici sa nezapúšťajte pýtať.

1. Čo ma čaká na operácii, čo sa bude diať a ako dlho to potrvá?

2. Aká je šanca na úspešný zákrok? Budem vyliečený?

3. Bude niekto informovať po zákroku mojich najbližších, ako to dopadlo?

4. Kto ma po operácii informuje o tom, ako dopadol zákrok?

5. Ako dlho budem musieť zostať v nemocnici?

6. Čo ma čaká po operácii? Aké testy, prehliadky mi budú v nemocnici robiť?

7. Môžem mať po operácii nejaké ťažkosti? Aké?

8. Kedy sa budem môcť po operácii postarať sám o seba, samostatne chodiť a pod.?

9. Čaká ma po operácii nejaká rehabilitácia?

SOM DOMA, ČO ĎALEJ?

- Každá liečba ovplyvňuje váš každodenný život. Pri prepúšťaní z nemocnice sa podrobne informujte na potrebné kontroly a ďalšie vyšetrenia.
- Váš ošetrojúci lekár by vám mal povedať, aké ďalšie kroky v liečbe vás čakajú.
- Poznačte si všetky dôležité informácie, mená dôležitých lekárov a sestier a ich kontaktné telefónne čísla.
- Doma si zaveďte zápisník, kde si budete značiť, čo všetko sa chcete u lekára spýtať, aby ste na nič, čo vás trápí, nezabudli.
- Nezabudnite ani na otázky týkajúce sa sociálneho poistenia, ohlasovania dlhodobej práceneschopnosti či potvrdení pre zamestnávateľa.
- Pýtajte sa, len informovaný pacient je vo svojej liečbe a pri svojich sociálnych kontaktoch úspešný. Neistota spôsobuje stres a ten teda naozaj nepotrebujete.



Najdôležitejšie otázky:

1. Aké kontroly ma teraz čakajú?

2. Kto je zodpovedný za nastavenie mojej ďalšej liečby?

3. Aké režimové opatrenia ma teraz čakajú?
Čo môžem jesť a piť?

4. Akým aktivitám sa mám vyhýbať, čo môžem robiť?

5. Môžem šoférovať automobil?

6. Ako ovplyvní liečba môj sexuálny život?

7. Koho mám kontaktovať, ak mám bolesti alebo sa vyskytnú problémy súvisiace s liečbou?

8. Na koho sa môžem obrátiť v otázkach sociálnej pomoci?

9. Na koho sa môžem obrátiť v prípade mojich psychických problémov?

10. Jestvuje nejaká pomoc, ošetrovanie v prípade, že žijem sám/sama?

HYGIENA

Pri inkontinencii je okrem samotnej liečby a prípadne správne zvolenej absorpčnej pomôcky dôležité starať sa aj o pokožku, ktorá prichádza do kontaktu s uniknutým močom. Tento spolu so zvýšenou vlhkosťou, či teplotou predstavujú pre pokožku nadmernú záťaž. Preto treba dbať na pravidelnú hygienu a starostlivosť o takto namáhanú a citlivú pokožku a zároveň i jej ochranu ako prevenciu pred vznikom dodatočných kožných problémov.

Preto neváhajte a pýtajte sa.

1. Existuje kozmetika špeciálne určená na starostlivosť pri inkontinencii?

2. Je kozmetika určená iba na čistenie? Alebo má aj ochranný a preventívny účinok?

3. Existuje kozmetika na čistenie aj bez použitia vody (napr. pri ležiacich pacientoch)?

4. Kto mi poradí, aký typ kozmetiky je pre mňa najvhodnejší?

5. Kde sa dá takáto kozmetika kúpiť?



ZDRAVIE JE DAR. STARAJME SA O SEBA.





Vytvorené v spolupráci s TENA. Ďakujeme.

inkofórum

PACIENTSKE ZDRUŽENIE

O ZDRUŽENÍ

NEBOJTE SA PÝTAŤ. Ide o VAŠE zdravie.

Ak máte akékoľvek otázky súvisiace s únikom moču, neváhajte sa obrátiť na naše občianske združenie InkoFórum. Sme dobrovoľnou, nezávislou patientskou organizáciou zameranou na pomoc osobám trpiacim inkontinenciou. Naším cieľom je, aby sa každý cítil prirodzene, keď o úniku moču bude rozprávať.

Ak sa cítite slabý alebo viete, že sa obávate klásť lekárovi otázky, požiadajte niekoho z vašich príbuzných alebo známych, aby išiel s vami a pomohol vám.

Iba keď budete mať dostatok správnych informácií, dokážete urobiť **dobré** rozhodnutie, ktoré vám môže pomôcť vyliečiť sa alebo urýchliť liečbu.

Marica Laščeková
Predseda združenia

Kontakty:

info@inkoforum.sk, www.inkoforum.sk

Občianske združenie InkoFórum je dobrovoľnou, nezávislou patientskou organizáciou zameranou na pomoc osobám trpiacim inkontinenciou. Naším cieľom je, aby sa každý cítil prirodzene, keď o úniku moču bude rozprávať. Tvoríme Fórum na výmenu skúseností, informácií, odporúčaní ako aj na diskusiu a zároveň poskytujeme poradenstvo a pomoc pacientom, ktorým bola inkontinencia diagnostikovaná, resp. tým, ktorí sa starajú o takého pacienta v domácom ošetrovaní.