



Milí čitatelia,

už je to päť rokov, čo som sa stala predsedníčkou OZ InkoFórum. Piaty raz vydáme pre vás s láskou tento časopis, organizujeme semináre o úniku moču a možných riešeniach tak pre laickú ako aj odbornú verejnosť, odpovedáme na vaše otázky v našej poradni info@inkoforum.sk, či vedieme našu webovú a facebook stránku.

Počas týchto piatich rokov vidím posun aj vo vašom vnímaní inkontinencie. Z prieskumu vyplýva, že slovo inkontinencia je známe takmer každému, že viete, že predstavuje nedobrovoľný samovoľný únik moču. Tiež ma veľmi teší, že ste otvorenejší, a to ako ženy, tak aj muži, že sa na naše združenie obracia stále viac a viac ľudí, ktorí sa nehanbia priznať, že únik moču majú, ba naopak, chcú ho riešiť. Využívate našu spoluprácu aj v rámci svojich združení a voláte nás, aby sme pre vás urobili seminár na tému inkontinencie a možnosti riešenia. Vždy ma úprimne prekvapí váš záujem a aktivita v rámci diskusie počas seminára s našou prezentujúcou skúsenou pani fyzioterapeutkou. Aj vďaka vašej otvorenosti a záujmu o diskusiu, vám vieme lepšie poradiť a pomôcť. To je naším zámerom a poskytujeme vám to krásnu spätnú väzbu, že robíme svoju prácu dobre. Veľmi vám za to ďakujeme.

Návštevnosť našej stránky www.inkoforum.sk v porovnaní s predchádzajúcim obdobím stúpla dvojnásobne. Uverejňujeme na nej všetky pripravované aktivity a novinky a zaujímavé informácie v oblasti problematiky úniku moču. Na Facebooku sme zase tento rok v spolupráci s pani Dr. Hagovskou uverejnili sériu 10 cvikov na posilňovanie svalov panvového dna.

Opäť pre vás pripravujeme v júni celosvetovú osvetovú aktivitu s názvom **Týždeň kontinencie**, na ktorú si vás dovoľujeme srdečne pozvať. Jej cieľom je poukázať na tento fenomén a povedať ľuďom, že len na Slovensku je viac ako 500 000 obyvateľov, ktorí majú niektorú formu úniku moču. Je preto potrebné uvedomiť si, že človek naozaj NIE JE sám. Príďte sa poinformovať na stánky do vybraných nemocníc, porozprávajte sa so skúsenou zdravotnou sestrou z urologického oddelenia danej nemocnice a odíďte s vedomím, že únik moču vyriešite. Tešíme sa na vás! Viac informácií nájdete na našej webovej stránke.

Na záver by som rada použila svoje obľúbené „**Majme sa v moci, inak budeme v ne-moci**“. Sme to my, kto sa „má v moci“, kto zodpovedá za svoje zdravie. So svojím telom žijeme od narodenia a aj keď si to veľa krát neuvedomujeme, poznáme ho lepšie ako ktokoľvek iný. Počúvame jeho signály. Únik moču je jedným z nich. Hovorí nám, že máme napr. oslabené svaly panvového dna alebo zápal močových ciest. Lekár nám vie pomôcť, vie poradiť, vie usmerniť. Je však potrebné uvedomiť si, že iba vďaka našej aktivite, nášmu dodržiavaniu stanovenej diéty, cvičenia, správnej hygieny, či liečby, vieme únik moču úplne vyriešiť. Veci sú v našich rukách.

Prajem vám všetko dobré.

Ing. Marica Laščeková
Predseda OZ InkoFórum

ĽAHKÝ ÚNIK MOČU ALEBO TÉMA, KTORÁ SA TÝKA AJ VÁS

Čo majú 30-ročná tehotná žena, 67-ročná, ktorá má 3 deti - všetky privedené na svet vaginálnym spôsobom - a 45-ročná žena, ktorá nikdy nebola tehotná, spoločného? U všetkých sa prejavuje ľahký únik moču a každá sa hanbí o tom hovoriť. Únik moču je veľmi časté ochorenie, ktoré sa môže objaviť u ktorejkoľvek ženy, bez ohľadu na vek alebo stav tehotenstva!

Ľahký únik moču, tiež známy ako inkontinencia moču, je nedobrovoľný únik moču. Odhaduje sa výskyt až u 1 zo 4 žien na 35 rokov. Dva najbežnejšie typy inkontinencie sú stresová inkontinencia a urgentná inkontinencia, ale niektoré ženy môžu mať kombináciu oboch typov.

Stresová inkontinencia je únik moču (malé alebo veľké množstvo) pri činnostiach, ktoré spôsobujú tlak na močový mechúr, ako je kašeľ, beh, skákanie, alebo kýchanie. Vyskytuje sa, keď svaly panvového dna - ktoré podporujú močový mechúr - oslabnú. Oslabené svaly môžu byť spôsobené tehotenstvom, predchádzajúcimi vaginálnymi pôrodmi detí, obezitou alebo nadváhou alebo chronickou infekciou močových ciest. Niekedy môže dôjsť k inkontinencii aj bez prítomnosti týchto rizikových faktorov.

Urgentná inkontinencia je silná a náhla potreba močiť, ktorú často spôsobuje sťahovanie močového mechúra, pričom dochádza k úniku malého alebo stredného množstva moču. Vzniká dráždením močového mechúra pri konzumácii kofeínu alebo alkoholu, pri nadmernej hydratácii, užívaní niektorých liekov, ako napr. diuretiká, alebo pri neurologických ochoreniach. U niektorých žien sa môže nazývať hyperaktívny močový mechúr.

Väčšina žien sa pri návšteve lekára o tomto stave nezmieni.



Prečítajte si dva príbehy, ktoré sú veľmi podobné tým, s ktorými sa stretávajú lekári či zdravotné sestry vo svojej praxi takmer každý deň.

Prvá je 55-ročná fitness trénerka, ktorá má 3 deti, všetky privedené na svet prirodzenou cestou. Chodí na preventívnu prehliadku každý rok a tento rok, keď sa jej lekárka pýtala, či sa u nej prejavuje únik moču, povedala, že áno a dodala, že sa to začalo asi pred 6 mesiacmi. Bola dosť prekvapená, keďže cvičí Pilates a Zumbu a teda si myslela, že je v dobrej kondícii. Ale v poslednom čase pri precvičovaní Zumbu pocítila únik moču. Obávala sa, že to niekto uvidí na jej nohaviciach, tak začala nosiť na cvičenie vložky.



Pacientka B má 30 rokov, je to matka 2-ročného syna narodeného cisárskym rezom, ktorá pracuje na plný úväzok. Keď som sa jej opýtala na inkontinenciu, povedala mi, že od pôrodu jej uniká moč zakaždým, keď kašeľ alebo kýcha a všimla si, že sa to stáva viac, keď pije kávu - kofeín, ktorý potrebuje pri svojom životnom tempe! Bola tiež prekvapená, pretože je mladá a nerodila vaginálne.



Obe ženy boli prekvapené skutočnosťou, že únik moču je bežné ochorenie a nie sú jediné. Počas vyšetrenia panvy ich lekárka požiadala, aby urobili cvičenia podľa Kegela - na sťahovanie svalov panvového dna - aby som mohla posúdiť tonus (stiahnutie) ich svalového dna. Pacientka A robila Kegelove cviky správne, ale mala slabú silu kontrakcií (sťahu). Pacient B nerobila Kegela správne - namiesto aby zatlačila, tak vytlačala. Minimálne v 50% prípadoch je tonus svalov slabý alebo cvičenie sa nerobí správne. Na to, aby boli cviky efektívne, je potrebné ich robiť správne. Na Slovensku máme školených fyzioterapeutov, ktorí vedia pacienta naviesť na správne praktikovanie cvikov.

Nižšie uvádzame pár tipov, ktoré pomáhajú posilniť svalstvo panvového dna, čo je rozhodujúce pri prevencii alebo zlepšení úniku moču.

- Kegelove cvičenia sú najjednoduchším spôsobom, ako posilniť tieto svaly, rovnako ako cvičenie Pilates, ktoré sa zameriava na posilnenie stredu tela.
- Váhový úbytok je pri inkontinencii veľmi dôležitý. Dokonca aj strata len 2 - 5 kg môže zmierniť brušný tlak proti močovému mechúru.
- Snažte sa zmierniť dráždenie močového mechúra kofeínom a alkoholom a nenechať svoj močový mechúr príliš plný - ani počas rušných dní!
- Pre niektoré ženy môže byť tiež veľmi užitočné vyhľadať pomoc fyzioterapeuta, ktorý sa špecializuje na terapiu panvového dna. Áno, existujú fyzioterapeuti, ktorí sa špecializujú na tieto dôležité svalové skupiny! V situáciách, keď tieto konzervatívne opatrenia nepomáhajú, sa treba obrátiť na urológov alebo urogynekológov - sú to gynekológovia, ktorí sa špecializujú na medicínu panvového dna, ktorí môžu ponúknuť ďalšie spôsoby liečby, vrátane chirurgických zákrokov.

Ľahký únik moču je bežná situácia žien všetkých vekových kategórií. Ak medzi ne patríte, mali by ste to povedať vašej zdravotnej sestere alebo lekárovi, ak sa na to nebudú pýtať prví. Mnoho žien verí, že to je normálna súčasť starnutia alebo bežný dôsledok tehotenstva či pôrodu - ale existujú spôsoby, ako pomôcť. Preto sa nemusíte hanbiť ani cítiť nepríjemne, keď o tom budete rozprávať a žiadať o pomoc. Viac informácií o cvičení získate na našej web stránke www.inkoforum.sk.

MEDZINÁRODNÝ VÝSKUM POUKAZUJE NA EFEKT TRÉNINGU SVALOV PANVOVÉHO DNA NA PREVENCIU PROLAPSU (POKLESU PANVOVÉHO DNA NAPR. PO PÔRODE).

Prolaps panvových orgánov je, ak močový mechúr, maternica alebo črevá poklesnú smerom nadol od svojej normálnej polohy. Je spojený s pôrodom a zvyšujúcim sa vekom a je často sa vyskytujúcim problémom u žien. Príznaky prolapsu predstavujú pocit tlaku v oblasti panvy, problémy s močením a črevné symptómy. Uvedené ťažkosti postihujú až 30% žien.

Výskum pod vedením profesorky Suzanne Hagen, z Glasgow Caledonian University (GCU), sa realizoval na 414 ženách vo Veľkej Británii a na Novom Zélande, aby sa určila účinnosť cvičení svalov panvového dna na progres symptómov prolapsu.

Štúdia porovnávala ženy, ktoré mali individuálne cvičenia svalov panvového dna (päť fyzioterapeutických stretnutí po dobu 16 týždňov, vrátane rád o životnom štýle, cvičenie metódou Pilates doplnené o cvičenie svalov panvového dna a DVD s uvedeným cvičením na domáci tréning). Druhá polovica skupiny dostala iba informačný leták o úprave každodenných návykov u žien s prolapsom. Štúdia zistila menší počet príznakov prolapsu v priebehu dvoch rokov v skupine s tréningom (6%) v porovnaní so skupinou žien bez tréningu (14,4%) .

Účastníci povedali:

- *„Účasť na štúdiu mi pomohla uvedomiť si dopad pôrodu a starnutia na moje telo. Naučila som sa o seba starať, aby som sa udržala v kondícii a zdravá. Už sa neobávam starnutia / a menopauzy - je dobré vedieť, že nie ste jediná, ktorá tým prechádza. Táto skúsenosť mala pre mňa fyzický aj psychický benefit.“*
- *„Od mojej účasti na štúdiu nastal veľký rozdiel pri inkontinencii, ktorou som trpela. Teraz sa cítim bezpečnejšie, pohodlnejšie. Keď idem von, už nemusím plánovať cesty v blízkosti toalety. Kvalita môjho života sa výrazne zlepšila. Keď hovorím o tomto probléme so svojimi priateľkami a kolegynami z práce, je to prekvapujúce, koľko ďalších žien trpí v tichosti, pretože sa cítia trápne, aby navštívili svojho praktického lekára a rozhodli sa problém riešiť.“*

Výskumníci z univerzít v Aberdeene, Birminghame a v Otagu tvrdia, že ženy by mali začať s tréningom svalov panvového dna ešte skôr, než začnú mať problémy. Profesor Don Wilson z katedry zdravia žien a detí v Otagu povedal, že cvičenie svalov panvového dna je jedinečná forma liečby dysfunkcií panvového dna u žien.

- *„Fyzioterapia má významné výhody spojené s takmer žiadnymi vedľajšími účinkami, na rozdiel od chirurgického zákroku a liekov. Bolo preukázané, že je to účinná liečba inkontinencie moču a niektorých foriem symptomatického prolapsu.“* „Odporúčam všetkým mojim pacientom, aby vykonávali pravidelné cvičenia svalov panvového dna aj v rámci prevencie vzniku spomínaných ťažkostí.“

CVIČENIE S VYSOKOU INTENZITOU FYZICKEJ AKTIVITY, MÔŽE BYŤ AJ U 20-ROČNÝCH ŽIEN RIZIKOVÝM FAKTOROM

Fyzioterapeutka Dr. Hagovská vysvetľuje, že cvičenie s vysokou intenzitou fyzickej aktivity predstavuje nadmerný tlak na svaly panvového dna, ktoré sú extrémne napínané a následne dochádza k ich oslabeniu. Zvyšuje sa riziko vzniku úniku moču.



Dr. Hagovská a spolupracovníci zase zistili mierne ťažkosti s únikom moču u 72 športovkýň z celkového počtu 503 športovkýň (14.3%) s priemerným vekom 21.14 roka. Každá 7. športovkyňa v sledovanom súbore udala ťažkosti s únikom moču počas vykonávania vysokej intenzityšportovej aktivity. Keďže sa únik moču nevyskytoval vo veľkých množstvách, športovkyne to nepovažovali za závažný problém. Tiež pocit hanby môže byť dôvodom, prečo ženy nekonzultujú tento problém s lekárom. Športovkyne tiež nie sú informované, že existuje vzťah medzi zvýšenou fyzickou aktivitou a únikom moču. O výsledkoch takýchto štúdií by bolo vhodné informovať cieľovú skupinu športovkýň s cieľom zavedenia preventívnej fyzioterapie posilňovania svalov panvového dna.

Dr. Hagovská a spolupracovníci tiež zistili, že športovkyne s odmeranou vysokou intenzitou fyzickej aktivity majú 2,49 násobne väčšiu šancu dostať inkontinenciu moču v porovnaní s nešportovkyniami. Je dokázané, že intenzívna fyzická aktivita vykonávaná 3 krát do týždňa po dobu jedného roka u bezdetných žien je porovnateľná so záťažou počas tehotenstva a pôrodu.

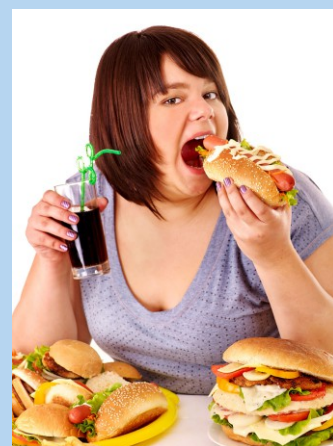
Toto zistenie podporuje ďalší výskum, v ktorom prof. Bo, Dr. Jácome, a Dr. Fozzatti uvádzajú vyšší výskyt inkontinencie moču (28 - 68%) u mladých žien, ktoré pravidelne vykonávajú športy s vysokou intenzitou fyzickej aktivity.

Dr. Hagovská hovorí, že cvičenie s vysokou intenzitou fyzickej aktivity je viac efektívne vzhľadom k spaľovaniu tukov v porovnaní s klasickým kardiotréninom - chôdza, rýchla chôdza, preto je u mladých žien viac preferované. Zistila, že k rizikovým športom patria také, ktoré obsahujú skoky, napr. na trampolíne, alebo silové cvičenia - napr. fitness, cross - fit a pod. Vyššie percento výskytu inkontinencie aj u atlétok, basketbalistiek a volejbalistiek. Vysvetlila, že ženské panvové dno pôsobí ako „platforma“ na podporu močového mechúra a tým pomáha udržiavať ventil močového mechúra uzavretý.



„Každý intenzívny pohyb vystavuje panvové dno opakovanému nadmernému tlaku.“

K ďalším rizikovým faktorom patrí častý kašeľ, nadváha a hypermobilita.



Dr. Hagovská odporúča ženám, ktoré realizujú tréning s vysokou intenzitou fyzickej aktivity, aby po každej pol hodine fyzickej aktivity vykonali 5 - 10 sťahov svalov panvového dna, aby maximálne a rýchlo stiahli svaly panvového dna počas výskokov. Povedala, že kľúčom je robiť cvičenie správne. Až 30 percent žien robí kontrakcie nesprávne. Následkom môže byť žiadny efekt cvičenia, alebo zhoršenie príznakov. V prípade pochybností vyhľadajte odbornú pomoc špecializovaného fyzioterapeuta.

Kontakty na fyzioterapeutov, ktorí sa venujú fyzioterapii pri dysfunkcii svalov panvového dna nájdete na našej stránke www.inkoforum.sk

MUŽSKÁ INKONTINENCIA - FENOMÉN, KTORÝ NAOZAJ EXISTUJE (ALEBO PREČO TENTO STAV PRED LEKÁROM NETAJIŤ)

Muži, ktorí zažijú močovú inkontinenciu, by to nikdy nemali tajiť pred svojim lekárom len preto, že je trápne o tom hovoriť, alebo sa domnievajú, že je to problém, ktorý sa nedá vyriešiť.

„Inkontinencia moču u žien je pomerne častá, ale ani inkontinencia u mužov nie je normálna“, hovorí MUDr. Martin Romančík, PhD., urológ z Univerzitnej nemocnice v Bratislave. *„Ak muži uniká moč, mal by byť odoslaný na urologické vyšetrenie, aby sa určila príčina tohto stavu. Niekedy to môže byť príznakom vážneho ochorenia.“*

Mužská inkontinencia je vo väčšine prípadov na podklade hyperaktivity močového mechúra. U mladších mužov môže tento príznak signalizovať neurologické poruchy, ako je skleróza multiplex. U starších mužov sa môže vyskytovať pri ochoreniach ako benígna hyperplázia prostaty alebo rakovina prostaty. Mužská inkontinencia môže byť tiež dôsledkom operácie prostaty, konečníka alebo poškodenia nervov pri diabete.



Bez ohľadu na príčinu inkontinencie, tento problém môže mať podstatný vplyv na emocionálnu, sociálnu a fyzickú pohodu človeka. Dr. Romančík mal vo svojej praxi pacientov, ktorí trpeli touto chorobou niekoľko rokov, kým sa rozhodli vyhľadať lekársku pomoc. *„Mnohí muži o tom nehovoria,“* hovorí Dr. Romančík. *„Pracoval som so zdravotnou sestrou, ktorej otec prekonal operáciu rakoviny prostaty pred ôsmimi rokmi a jediné, čo si všimla, bol balíček inkontinenčných vložiek v jeho izbe.“*

U mužov sa môže vyskytnúť rôzne formy inkontinencie moču: urgentná (únik moču, ktorému predchádza náhle nutkanie na močenie), stresová (únik moču pri fyzickej aktivite bez predchádzajúceho nutkania), z pretekania (moč uniká z preplneného močového mechúra). *„Dobrou správou je, že ľudia žijú v dobe, kedy sa inkontinencia dá liečiť,“* hovorí Dr. Romančík. *„Existuje viacero možností pre liečbu inkontinencie moču a vo väčšine prípadov môžu byť pacienti vyliečení.“*

Dr. Romančík lieči inkontinenciu niekoľkými spôsobmi. Jednou z možností je chirurgický zákrok, pri ktorom sa implantuje tzv. umelý zvierač močovej trubice a do mieška sa umiestni malá pumpička, ktorou sa tento systém ovláda. Zakaždým, keď pacient potrebuje ísť močiť si jednoducho stlačí túto pumpičku a zvierač močovej trubice sa uvoľní. Ďalšou možnosťou pre mužov, ktorí trpia inkontinenciou moču po operácii prostaty, je zákrok, pri ktorom sa spraví úprava polohy močovej trubice jej podopretím páskou, čo umožní znovu získať kontrolu nad močovým mechúrom.

„Hovoríme o postupoch, ktoré poskytujú kompletnú premenu života človeka,“ hovorí Dr. Romančík. *„Najväčšou výzvou je však dosiahnuť, aby muž urobil prvý krok pri hľadaní pomoci.“*

Dr. Romančík hovorí o niektorých dôležitých symptómoch, ktoré by si muži mali uvedomiť:

- *Neobviňujte vek. Je pravda, že naše telo sa mení, ako starneme, a preto častejšie chodíme na toaletu. Avšak nemusí to byť len vekom, ak sa v noci budíme viac ako jedenkrát, aby sme išli na toaletu.*
- *Nezostaňte ticho. Buďte statoční a podelte sa o svoj problém so svojim blízkym. Zverte sa so svojim problémom vášmu lekárovi, aby ste urobili prvý krok k náprave tohto problému.*
- *Neuspokojte sa. Nie všetci lekári poznajú všetky spôsoby pomoci mužom. Nevzdávajte sa a hľadajte ďalej, aj keď máte pocit, že váš problém bol zatlačený do úzadia. Dr. Romančík poskytuje pomoc konzultáciami pacientom z celej krajiny.*



PREČO JE V AMERIKE INKONTINENCIA DÔVODOM NA OBAVY?

Inkontinencia je stav do značnej miery prehliadaný a neliečený aj v Spojených štátoch. Aj keď je takmer u 37 miliónov ľudí ročne diagnostikovaná inkontinencia (či už moču alebo inkontinencia stolice), bohužiaľ len zlomok z nich žiada o pomoc. Dôvodom je hanba. Iní hľadajú pomoc, vyskúšajú jednu - dve možnosti a potom sa vzdajú. A potom je tu ďalšia skupina pacientov, ktorí sa síce obrátia na svojho lekára, ale ten im, bohužiaľ, nevenuje dostatočnú starostlivosť či už z dôvodu nevedomosti liečby inkontinencie alebo nechoty poslať ich na špecializované vyšetrenie u urológa.

Aj napriek nechote o tom hovoriť, alebo ju liečiť, inkontinencia je niečo, čoho by sme sa v budúcnosti mali obávať. Odhaduje sa, že v roku 2050 takmer 60 miliónov žien bude mať minimálne jednu poruchu panvového dna. 41,3 milióna bude trpieť močovou inkontinenciou a 9,2 milióna bude mať prolaps panvových orgánov. To sú aj pre USA vysoké čísla. Ak pripočítame mužov, čísla budú ohromujúce.

Samozrejme, pri zvýšenom počte sa zvýšia aj náklady. Odhadované celkové ekonomické náklady pacientov nad 25 rokov, ktorí trpeli hyperaktívnym mechúrom spolu s urgentnou inkontinenciou, sa z \$ 65,9 miliárd z roku 2014 zvýšia na takmer \$ 82,6 miliárd do roku 2020. Pridajte k tomu ubúdajúci stav urológov v Amerike a máme skutočný problém. Správa z Americkéj urologickej asociácie predpovedá, že do roku 2025 počet urológov v USA klesne o takmer 30%.

Čelíme zvýšenému počtu pacientov, zvýšeným nákladom a zníženému počtu lekárov, ktorí sú potrební na riešenie tohto problému. Ale nemusí to takto skončiť. V USA chcú šíriť informácie o inkontinencii zrozumiteľným spôsobom. Tým, že budú o tomto problému hovoriť s lekárom, u ktorého hľadajú pomoc. Zdieľaním svojich príbehov s blízkymi priateľmi a príbuznými („Áno, nie si jediný. Mám taký istý problém!“). Toto je cesta. Toto sú možnosti, ktoré využívajú. Toto je spôsob, akým znižujú tento počet.



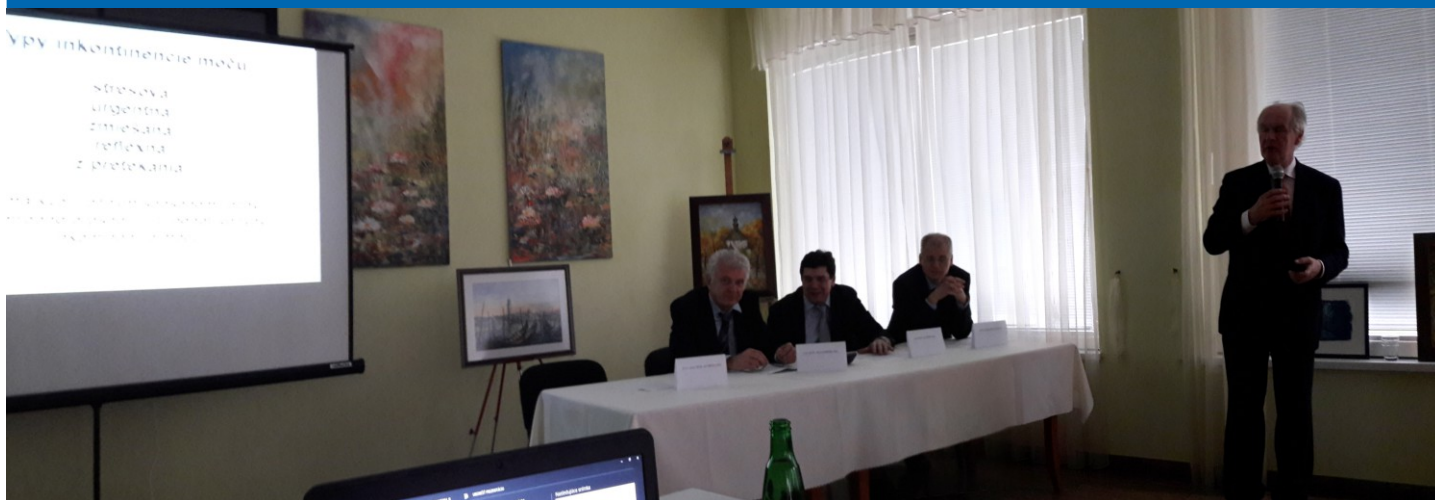
**Inkontinenciou
trpí takmer
400 miliónov ľudí
na celom svete**

**SVETOVÝ
TÝŽDEN
KONTINENCIE
2017**


World Federation of Incontinence
Patients • www.wfip.org

www.inkoforum.sk

NAŠE AKTIVITY



Odborná konferencia

Dňa 26.11.2016 sa uskutočnila Odborná konferencia na tému Súčasné trendy v rehabilitácii panvového dna u pacientov s inkontinenciou moču. Prednášajúcimi boli poprední odborníci v oblasti urológie a fyziatrie na Slovensku ako prof. Breza, prof. Švihra, prof. Valanský či PhDr. Hagovská. Cieľom bola najmä výmena informácií medzi jednotlivými odborníkmi, aby bol zabezpečený dostatočný manažment pacienta. Nakoľko rehabilitácia panvového dna je účinným prostriedkom liečby úniku moču, je žiaduca spolupráca medzi urológom a fyziatrom alebo fyzioterapeutom. Prebehla veľmi inšpiratívna diskusia medzi spomínanými špecializáciami v rámci ktorej sa odborníci zhodli na tom, že vzájomná spolupráca pomôže pacientovi vyliečiť inkontinenciu moču vďaka posilňovaniu panvového dna. Odborníci odporúčajú, aby pacienti za pomoci fyzioterapeutov rehabilitovali svoje svaly panvového dna. Fyzioterapeuti pomôžu pacientovi naučiť sa cvičiť tak, aby cviky boli efektívne. Už po troch mesiacoch pravidelného cvičenia pacient uvidí citelné zmeny, vďaka ktorým môže únik moču úplne prestať.

Konferencia sa konala na Tálloch a zúčastnilo sa jej viac ako 80 lekárov.



Semináre pre odbornú verejnosť

OZ InkoFórum realizovalo sériu troch seminárov určených pre lekárov. Tieto semináre boli pokračovaním Odbornej konferencie, ktorá sa konala v novembri 2016. Cieľom seminárov bolo sprostredkovať informácie z konferencie aj do ďalších regiónov na Slovensku. Semináre sa konali v marci v mestách Bratislava, Nové Zámky a Košice. Zaznamenali sme účasť viac ako 120 poslucháčov. Semináre svedčia aj o dobrej spolupráci lekára a pacienta, nakoľko demonštrujú ochotu odborníkov spolupracovať s našim združením.

Seminár o úniku moču pre členov občianskeho združenia Šanca pre pečeň

Dňa 18.3. nám bolo potešením prísť na rekondičný pobyt do Turčianskych Teplíc medzi pacientov zo združenia Šanca pre pečeň, ktoré vedie pani Olinka Štefanická. Semináre, ktoré organizujeme pre laickú verejnosť, zväčša pre patientske organizácie počas ich rekondičných pobytov, sa tešia veľkej obľube. Pozostávajú z troch častí. V prvej časti naša skúsená fyzioterapeutka rozpráva zrozumiteľne o anatómii močového ústrojenstva, v druhej časti ukazuje, ako správne posilňovať svaly panvového dna tak, aby pacientov moč prestal unikať úplne a tretia časť je plná zaujímavých otázok z publika a odpovedí. V sále bolo účastných približne 50 ľudí, ktorí sa aktívne zapájali - cvičili, kládli otázky, komunikovali medzi sebou.



V prípade, keby ste mali záujem o zorganizovanie takéhoto seminára, neváhajte nás kontaktovať na info@inkoforum.sk. Semináre sú zadarmo.

S VEKOM SÚVISIA AJ ZMENY V OBLIČKÁCH A MOČOVOM MECHÚRE

Obličky slúžia ako filter krvi a pomáhajú odstrániť odpad a nepotrebnú tekutinu z tela. Úlohou obličiek je tiež zabezpečovať chemickú rovnováhu tela. Obličky sú tiež súčasťou močového systému nášho tela, ktorý zahŕňa močový mechúr, močovú trubicu a močovody. Ako človek starne, menia sa aj obličky a močový mechúr, čo môže ovplyvniť ich funkciu.

Zmeny vo funkcii obličiek, ktoré súvisia s vekom:

- Znižuje sa množstvo tkaniva v obličkách
- Znižuje sa množstvo filtračných jednotiek v obličkách (tzv. nefrónov), ktorých úlohou je filtrovať nečistoty z krvi
- Tvrdnutie ciev, ktoré zásobujú obličky spôsobuje, že sa krv čistí pomalšie

Zmeny v močovom mechúry:

- Menia sa steny močového mechúra, znižuje sa ich elasticita, čo zapríčiňuje, že močový mechúr neudrží také množstvo moču ako predtým
- Svaly močového mechúra oslabujú
- Močová trubica sa môže zablokovať. U žien sa môže stať, že oslabené svaly panvového dna spôsobia prolaps, teda močový mechúr alebo vagína „vypadnú“ zo svojej pozície. U mužov môže byť močová rúra blokovaná zväčšenou prostatou.

U zdravých ľudí aj napriek vyššiemu veku zostáva funkcia obličiek a mechúra rovnaká. Zmeny nastávajú najmä kvôli chorobe, užívaniu liekov a iných udalostí, ktoré môžu ovplyvniť fungovanie obličiek.

NAJBEŽNEJŠIE PROBLÉMY

S vekom stúpajú nasledovné riziká súvisiace s močovým mechúrom a obličkami:


- Problémy súvisiace s kontrolou močového mechúra - inkontinencie (neschopnosť zadržať moč, teda problémy s únikom moču) alebo retencia (neschopnosť úplne vyprázdniť mechúr)
- Zápal močových ciest a močového mechúra
- Chronické choroby obličiek

Kedy je dôležité kontaktovať lekára:

- Vždy, keď máte podozrenie na zápal močových ciest, ktoré sa môžu prejavovať horúčkami alebo zimnicou, pálením pri močení, extrémnou únavou či bolesťou v krížoch
- Keď máte veľmi tmavý moč alebo uvidíte krv v moči
- Keď máte problém vymočiť sa
- Keď močíte častejšie ako obvykle
- Keď máte náhle nutkania na močenie

Zdravým životným štýlom, dostatkom pohybu, oddychu, primeraným stravovaním je možné udržať sa v dobrej kondícii, dobrom zdraví do veľmi vysokého veku. Je len na nás, ktorú cestu si vyberieme.





**Panvovú bolesť
je možné liečiť.
Netrpte v tichosti.**

**SVETOVÝ
TÝŽDEN
KONTINENCIE
2017**



www.inkoforum.sk

PRÁVNIK RADÍ

Ako je to s posudkom pri znížení pracovnej schopnosti pri inkontinencii II. stupňa?

Odpovedá JUDr. Katarína Fedorová, PhD.:

Stresová inkontinencia moču II. stupňa (spojená s poklesom schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť v rozsahu 30 - 40%) je zaradená medzi choroby močovej sústavy. Pri posudzovaní poklesu pri týchto chorobách sa uplatňuje tzv. všeobecné posudkové hľadisko, podľa ktorého sa miera poklesu schopnosti zárobkovej činnosti určí podľa stupňa aktivity zápalového procesu, rozsahu zmien, laboratórnych výsledkov, porúch Funkcie uropoetického systému, ktoré treba zistiť špeciálnymi funkčnými skúškami (napr. určením kreatinínu, vyšetrením glomerulárnej filtrácie a koncentračnej schopnosti, urografie, urodynamickým vyšetrením, endoskopiou, sonografiou). Pri posudzovaní zdravotného stavu sa posudzuje vplyv na iné orgány, vplyv na celkový stav organizmu a jeho výkonnosť.

Posudkový lekár je pri určovaní miery poklesu viazaný lekárskymi správami a údajmi zo zdravotnej dokumentácie, zároveň má prihliadať na zostávajúcu schopnosť vykonávať zárobkovú činnosť, zostávajúcu schopnosť prípravy na povolanie, možnosti poskytnutia pracovnej rehabilitácie alebo rekvalifikácie.

Z uvedeného vyplýva, že pokiaľ je v lekárskejších správach ošetrojúcich lekárov uvedené, že ide o stresovú inkontinenciu moču II. stupňa, posudkový lekár pacientovi musí priradiť pokles v rozsahu 30 - 40%. To, koľko v rámci tohto rozptylu konkrétne priradí, závisí od závažnosti v zmysle všeobecného posudkového hľadiska (kde je opäť viazaný lekárskymi správami) a od toho, do akej miery je možné, aby sa zaradil do pracovného procesu, resp. rekvalifikoval. Pokiaľ sa pacient domnieva, že z lekárskejších správ je zjavné, že ochorenie je také závažné, že mu spôsobuje ťažkosti, ktoré by odôvodňovali napr. 40%, resp. vykonával doteraz také povolanie, pri ktorom je inkontinencia úplnou prekážkou a zároveň s ohľadom napr. na vek, vzdelanie a pod. sa len ťažko môže rekvalifikovať, môže proti rozhodnutiu Sociálnej poisťovne podať odvolanie.

Upozorňujem ale, že na uznanie za invalidného je potrebný pokles schopnosti pracovať aspoň 41%, teda ak netrpí inými ochoreniami (za ktoré možno pokles navýšiť o 10% spolu), tak podávať odvolanie nemá zmysel. V prípade, ak máte otázky, neváhajte nás kontaktovať na info@inkoforum.sk

TÝŽDEŇ KONTINENCIE

Už od roku 2008 vyhlasuje International continence society (ICS), Svetový týždeň kontinencie. Jeho cieľom je upozorniť na závažnosť, ale aj tabuizáciu témy samovoľného úniku moču a stolice. Podľa prieskumov ICS menej ako 40 % pacientov sa zdôverí so svojim problémom lekárovi.

V informačných stánkoch vo vybraných nemocniciach sa pacienti aj tento rok v týždni od 19. do 20. júna stretnú so skúsenou zdravotnou sestrou, ktorá bude informovať o problematike inkontinencie, o možnostiach vyšetrenia a riešenia problémov. Súčasťou stánku budú informačné materiály o problematike a aj nové vydanie InkoNovín o rehabilitačných cvičeniach na posilňovanie svalstva panvového dna. Viac sa pacienti o Týždni kontinencie dozvedia na stránke www.inkoforum.sk.

Osveta pomáha

V porovnaní s rokom 2015 zasiahla táto ukončená kampaň oveľa viac ľudí. Takmer dve tisícky pacientov sa prišli informovať o inkontinencii do špeciálne zriadených stánkov v deviatich nemocniciach na Slovensku. Zaujímali sa o to, ako sa dá aj s inkontinenciou žiť čo najplhodnotnejšie, aké sú možnosti liečby, o používaní inkontinenčných pomôcok (zvlášť pre ženy, mužov a deti) aj o rehabilitáciu a cviky na posilnenie svalov panvového dna.

Cenné zistenia

V rámci kampane sa podarilo vyzbierať aj viac ako dve stovky dotazníkov o inkontinencii, ktoré vyplnilo 174 žien a 37 mužov. Je to o dve tretiny viac, ako v predchádzajúcom ročníku Týždňa kontinencie.

Z dotazníkov vyplynulo, že pokiaľ ide o ženy, únikom moču trpí až 38 % opýtaných prevažne po 55. roku života. Čím vyšší vek, tým vyšší predpoklad úniku moču. S lekárom však tento problém riešia iba niektoré a viac ako štvrtina sa o svojom probléme nezverila nikomu.

Odpovede v dotazníkoch naznačili aj to, že hoci inkontinenciou trpí menej mužov ako žien, v živote ich obmedzuje výraznejšie. O téme sa im nehovorí ľahko, tiež zápasia s pocitmi hanby a problém považujú za vysoko intímny. Z dotazníkov ale vyplynulo, že vyhľadajú lekára častejšie než ženy.

Počet prípadov inkontinencie u mužov stúpa s pribúdajúcim vekom, tak ako u žien, ale rozvíja sa neskôr a najmä má súvis s inou chorobou alebo operáciou. Mužská inkontinencia priamo súvisí s chorobami ako sú zväčšená prostata, rakovina prostaty, skleróza multiplex, Parkinsonova a Alzheimerova choroba. Jej rozvoj môže súvisieť aj s cukrovkou, nadváhou a ďalšími, tzv. civilizačnými chorobami.

Zaujímavé je, že keď zdravotné sestry v osvetových stánkoch oslovovali ľudí s otázkou, či trpia únikom moču, respektíve inkontinenciou, nie vždy sa dočkali reakcie. No keď otázku preformulovali a pýtali sa na blízkeho alebo známeho človeka, ľudia sa hneď rozrozprávali a pýtali sa na lekárov, pomôcky, cviky... Aj z toho vyplýva, že o tomto probléme treba hovoriť čo najotvorenejšie, hoci s citom a rešpektom. Dôležitosť komunikovania tejto témy medzi laickou i odbornou verejnosťou súvisí aj s demografickým vývojom - obyvateľstvo starne a so zvyšujúcim sa počtom ľudí vo vyššom veku bude pribúdať aj pacientov s inkontinenciou.

Je nesmierne dôležité, aby sa tabu postupne rozpúšťalo, aby ľudia vedeli, že so svojim problémom nie sú sami, aby vedeli, akého lekára vyhľadať, neodsúvali jeho návštevu na neskôr, aby boli informovaní, aké zdravotnícke pomôcky im pomôžu, na čo majú nárok od poisťovne ako aj to, aká dôležitá je prevencia a aký vplyv na stav inkontinencie má správne posilňovanie svalov panvového dna.

Tešíme sa na vás aj tento rok!

PARTNERI:



Medtronic

Vydáva: OZ InkoFórum

Pripravili: Prof. MUDr. Ján Švihra, PhD., PhDr. Magdaléna Hagovská, PhD., cert. MDT, MUDr. Martin Romančík, PhD.,
Ing. Marica Laščeková

Právne poradenstvo: JUDr. Katarína Fedorová, PhD. (OZ Hematologický pacient)

Kontakt: info@inkoforum.sk, www.inkoforum.sk

Rok vydania: 2017