

Pacientske združenie **inkofórum**



Milí čitatelia,

v našom združení sa počas roka veľa udialo. Zorganizovali sme okrúhly stôl na tému dlhodobého financovanie inkontinencie, konferenciu pre odborníkov na tému prevencie úniku moču, výjazdové semináre pre lekárov v mestách Nitra, Lučenec a Košice, poslali sme zadarmo stovky DVDčiek na posilňovanie svalov panvového dna, odpovedali vaše dotazy a boli v kontakte aj s Ministerstvom zdravotníctva, kde sme posielali podnet za ponechanie úhrady lieku na stresovú inkontinenciu, ktorá nakoniec aj zostala zachovaná.

Našou dlhodobou témou je fyzioterapia panvového dna. Dôvodom je, že v prípade, pokiaľ je človek ešte aktívny a trpí únikom moču, vie tento veľakrát výrazne zmierniť a často aj úplne odstrániť práve správnym cvičením. Nie je vtedy potrebné užívať lieky, podstúpiť operáciu či používať absorpčné pomôcky, aj napriek tomu, že má na ne pacient nárok. Je dôležité, aby človek sám aktívne pristupoval k svojmu telu. Telo je chrám duše. Pokiaľ je telo v neporiadku, ani duša nemôže byť spokojná. So svojím telom sme od narodenia až do konca života. Venujme mu preto našu pozornosť a starostlivosť.

Panvové dno je pre ženu zdrojom jej ženskej energie a sily. V prípade úniku moču sa žena cíti neisto a nekomfortne. Sú viaceré spôsoby, ako panvové dno posilňovať. Môžete ísť k fyzioterapeutovi, na hodiny tantra jógy či môžete sťahovať svaly panvového dna vždy, keď vás napadne. Keď sedíte na stoličke, keď šoférujete auto, či ste na prechádzke v lese. Toto cvičenie nikto nevidí a vy ho môžete praktikovať kdekoľvek. Predstavte si, akoby ste „spodkom“ chceli odtrhnúť trávu.

Akokoľvek, skúsený fyzioterapeut je veľmi dobrá voľba. Donedávna však na Slovensku nebola fyzioterapia panvového dna veľmi rozšírená. Dôvodom bola aj skutočnosť, že chýbali štandardy a preto fyzioterapeuti nemali presný návod ako svoju prácu v tomto smere vykonávať. Vďaka práci a iniciatíve doc. PhDr. Magdalény Hagovskej, PhD., cert. MDT, členky Odborného výboru InkoFóra, sa situácia mení a tieto štandardy sa do praxe zavádzajú. Bude preto dostupných viac certifikovaných fyzioterapeutov, ktorí po zaškolení budú vedieť odborne pacienta zdiagnostikovať a odporučiť aj ukázať cvičenia, ktoré mu pomôžu svaly posilniť. Teším sa, že naše združenie InkoFórum je pritom.

*Prajem vám krásne dni, plné vnútornej pohody.
Nech ste v spojení so svojím telom.*

Marica Laščeková

Predsedyňa OZ InkoFórum

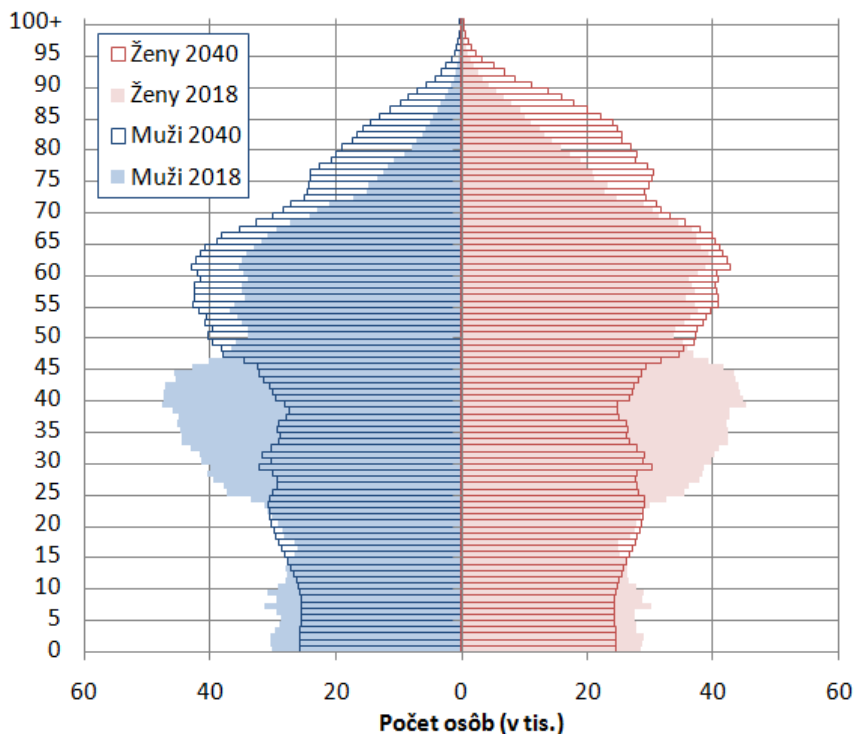


DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ AKO KLÚČOVÝ FAKTOR ZVYŠOVANIA NÁKLADOV ZDRAVOTNEJ A SOCIÁLNEJ STAROSTLIVOSTI

Podľa prognóz bude Slovensko patriť medzi najrýchlejšie starnúce populácie Európy. Počet starších osôb sa bude zvyšovať a ich dĺžka dožitia sa bude vďaka pokrokom v zdravotnej starostlivosti ďalej predlžovať. Inkontinencia je zdravotný problém, ktorý sa týka najmä ľudí v dôchodkovom veku, o čom svedčia aj dáta zdravotných poisťovní. Tie vykazujú najvyššie náklady u pacientov s vekom 80+. Prezentácia prognózy Výskumného demografického centra INFOSTAT, RNDr. Branislava Šprochu, PhD o vývoji počtu pacientov s inkontinenciou do roku 2050 hovorí, že by mohlo na Slovensku v roku 2030 žiť 270 tisíc mužov a 590 tisíc žien s inkontinenciou moču. V roku 2040 to môže byť spolu viac ako 900 tisíc osôb. Zároveň sa zvyšuje podiel týchto ľudí na celkovej populácii. Pre porovnanie, dnes predpokladáme, že na Slovensku trpí inkontinenciou okolo 500 000 pacientov, nie všetci však s problémom navštevujú lekára.

Tieto čísla sú alarmujúce, predstavujú sociálny aj zdravotný problém a liečba a starostlivosť o pacienta trpiaceho inkontinenciou prispievajú k výdavkom zdravotných poisťovní. Preto prevencia a aktívna starostlivosť pacienta o svoje telo (v tomto prípade svaly panvového dna), budú v budúcnosti zohrávať čoraz dôležitejšiu úlohu v manažmente pacienta.

Veková štruktúra Slovenska, porovnanie rok 2018 a 2040



Graf ukazuje, ako sa zmení obyvateľstvo na Slovensku. V súčasnosti na Slovensku žije najviac obyvateľov vo veku medzi 30 až 50 rokov. Títo ľudia starnú a rodí sa menej detí. Vďaka týmto faktorom bude o 20 rokov na Slovensku najviac obyvateľov práve v dôchodkovom veku.

MoliCare®

KOMPLEXNÉ RIEŠENIE
INKONTINENCIE

HARTMANN



O krok ďalej
pre zdravie



Spoločnite sa na špeciálne vločky **MoliCare® Premium Lady** a robte všetko, čo máte rady

Špeciálne vločky na ľahký únik moču majú **jemný povrch s Aloe Vera** pre zdravú pokožku. Sú extra savé a majú **Odour neutralizér**, ktorý **úplne pohltí a prekryje zápach moču**. Na **MoliCare® Premium Lady** sa môžete spoľahnúť.

Blížšie informácie a **VZORKY ZDARMA** získate u našich odborných poradkýň na bezplatnej linke **0800 100 150** alebo na internetových stránkach **www.moliklub.sk**

HĽADANIE NAJLEPŠEJ TOALETY NA SVETE

Vyhliadky na útesoch, prístupné umelecké diela, odpočívadlá, ktoré sa stávajú turistickými atrakciami – aj tieto patria medzi uchádzačov o International Toilet Tourism Awards 2019 (pozn. preklad Medzinárodné ocenenie toaliet cestovného ruchu 2019). Toalety môžu zlepšiť alebo pokaziť dovolenku a ako povedala austrálska spoluzakladateľka ocenenia, Carolyn Childs, tento pocit bol inšpiráciou pre vznik tohto globálneho hnutia. „Dôležitosť toaliet, najmä počas výletov, stále rastie. Naším cieľom je, aby si destinácie uvedomili ich dôležitosť, investovali do toaliet a ich inovácií,“ povedala Carolyn. Austrálska nadácia Continenace Foundation spolupracuje s International Toilet Tourism Awards 2019 pri hľadaní najčistejších, štýlových, kreatívnych, prístupných a ekologických verejných toaliet. „Sme veľmi radi, že môžeme spolupracovať s Austrálskou nadáciou Continenace Foundation, ktorá vytvorila austrálsku národnú vládnu mapu verejných toaliet a bude posudzovať tohtoročných uchádzačov o ocenenie,“ povedala Carolyn.

Národná mapa verejných toaliet je ideálna pre plánovanie dôležitých zastávok na cestách. Je to webová stránka, ako aj aplikácia pre smartfóny, ktorá poskytuje miesta a podrobnosti o viac ako 19 000 toaletách po celej krajine.

Medzi predchádzajúcich víťazov ocenenia patria:

- Najlepšia lokalita
- Najprístupnejšie WC
- Najlepší ekonomický prispievateľ
- Najlepší dizajn



Vďaka Národnej mape verejných toaliet si môžu Austrálčania vydýchnuť, pretože majú viac ako 19 000 dostupných verejných toaliet po celej krajine. Stiahnite si aplikáciu alebo navštívte www.toiletmap.gov.au, zadajte svoju destináciu alebo miesto a budete mať k dispozícii podrobnosti o všetkých blízkych toaletách, otváracích hodinách, detských prebaľovacích pultoch a prístupnosti pre zdravotne postihnutých. Tento on-line nástroj vám pomôže pri plánovaní vašej cesty – stačí ak zadáte štart a cieľ cesty a budete mať k dispozícii umiestnenie všetkých toaliet po ceste.

Celkoví víťazi ocenenia v kategórii Celkový príspevok k toaletám cestovného ruchu:



VEDECKÉ CENTRUM SASKATCHEWAN, Kanada

je inšpirované boreálnymi lesmi severného Saskatchewanu; nachádzajú sa tu vúžly hlbokého lesa od podlahy až po strop a zvuky vtákov a lesa.



CUMMINS MOSAIC LOO, CUMMINS, Južná Austrália

Turisti teraz navštevujú zrekonštruované toalety z bývalého bloku železničnej stanice. Nachádzajú sa tam sochy, mozaiky a maľby odrážajúce skôr puritánsku minulosť od začiatku 20. storočia.



LETISKO BRISBANE, Austrália

zmodernizovalo toalety, tak aby boli nad rámec predpisov o prístupnosti pre imobilných. „Šatne“ majú špecializované vybavenie, ako napríklad prebalovací stôl pre dospelých, kladku a toaletu s odnímateľnými držadlami pre osoby s ťažkým zdravotným postihnutím.



HOTEL LA JOLLA, Kalifornia, USA

sa nachádza na 11. poschodí s výhľadom na La Jolla a more, toaleta ponúka úchvatný výhľad na pobrežnú dedinu La Jolla a Tichý oceán pri San Diegu.



PLAZA, Kansas, USA

Bowl Place predvádza detailné mozaiky vytvorené miestnymi obyvateľmi a umelcami. Budova vyzerá ako toaletná nádrž, vchod ako veko a chodník „prúdi“ akoby z toaletného kotúča.



TRANGIE CARAVAN PARK, Nový Južný Wales

Vonkajšia toaleta „Dump Point“ je veľmi štýlová, ale možno nie je ideálna pre plaché typy.



JAMES BOND LOOS v Piz Gloria, Švajčiarsko

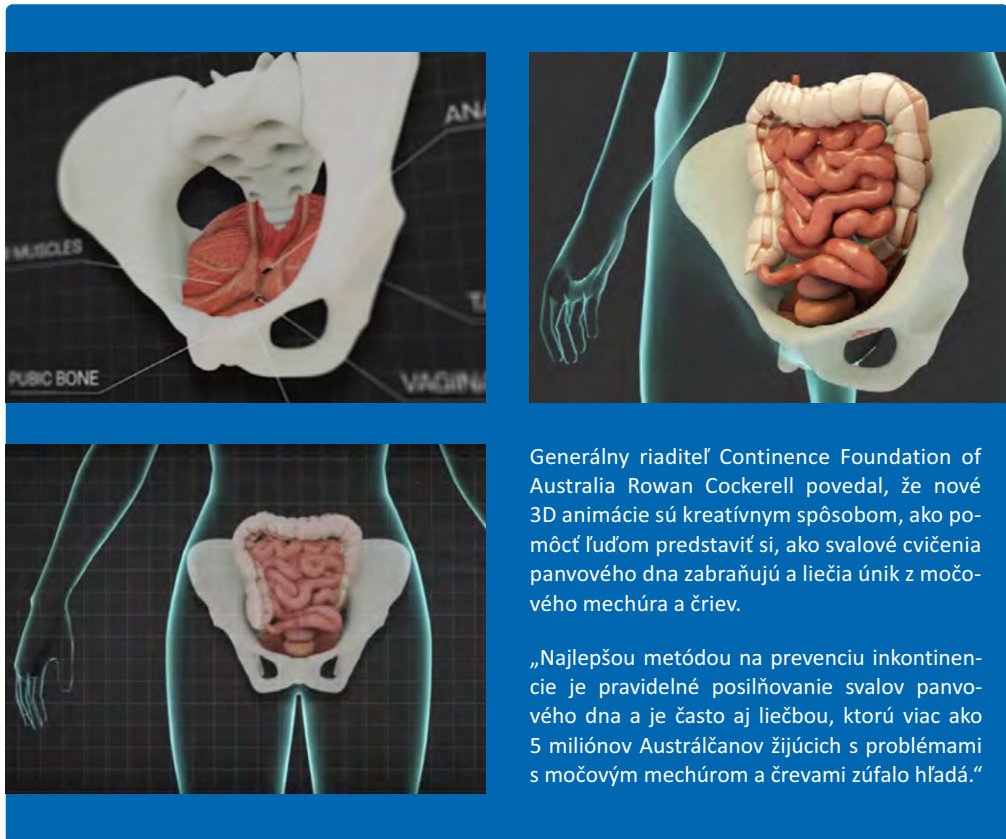
Témou reštaurácie Piz Gloria a návštevníckeho centra je James Bond, pretože sa tu na-táčalo V tajnej službe Jej Veličenstva. Zážitok z použitia je doplnený zvukovými efektmi z filmu Jamesa Bonda a zrkadlovými vizuálmi.

Milí čitatelia InkoNovín, páči sa vám iniciatíva austrálskeho združenie pre inkontinenciu? Ak áno, budeme radi, keď sa pripojíte. A ak viete o toaletách, ktoré sú pekné a originálne, pošlite ich fotky na info@inkoforum.sk. Pošleme ich do Austrálie, možno sa aj slovenské toalety dostanu do rebríčka tých najoriginálnejších na svete.

POZRITE SA NA „NEVIDITEĽNÉ“ V 3D OBRAZE ALEBO KRÁSNA ANIMÁCIA SVALOV PANVOVÉHO DNA

Silné svaly panvového dna hrajú dôležitú úlohu pri kontrole močového mechúra a čreva, ako aj pre dobrú sexuálnu výkonnosť, ale väčšina ľudí ich neposilňuje správne ... a niektorí ani nevedia, ako fungujú.

Zapojenie správnych svalov je prvým krokom a často tým najťažším. Continece Foundation of Australia preto vyvinula 3D video animácie, ktoré dávajú jedinečný pohľad na mužské a ženské panvové dno v akcii.



Generálny riaditeľ Continece Foundation of Australia Rowan Cockerell povedal, že nové 3D animácie sú kreatívnym spôsobom, ako pomôcť ľuďom predstaviť si, ako svalové cvičenia panvového dna zabraňujú a liečia únik z močového mechúra a čriev.

„Najlepšou metódou na prevenciu inkontinencie je pravidelné posilňovanie svalov panvového dna a je často aj liečbou, ktorú viac ako 5 miliónov Austrálčanov žijúcich s problémami s močovým mechúrom a črevami zúfalo hľadá.“

Animácie sú dostupné online na www.continence.org.au ale aj na **facebook stránke InkoFóra**. Videá vám ukážu, ako sa panvové dno pohybuje a posilňuje orgány močového mechúra, čriev a iných panvových orgánov. Taktiež hrajú dôležitú, ale často zanedbávanú úlohu v sexuálnom vnímaní a správnej funkcii.

Keď pochopíte, ako vyzerá sval panvového dna, pochopíte dôležitosť svalových cvičení panvového dna na kontinenciu. Ukázalo sa, že cvičenia sú účinné pri prevencii a liečbe inkontinencie - bez ohľadu na vek alebo pohlavie.

Bill Di Blasio, výkonný riaditeľ 360South - digitálnej agentúry, ktorá navrhla videá, povedal, že kreatívne metódy zdravotnej výchovy, ako sú tieto animácie, fungujú veľmi dobre.

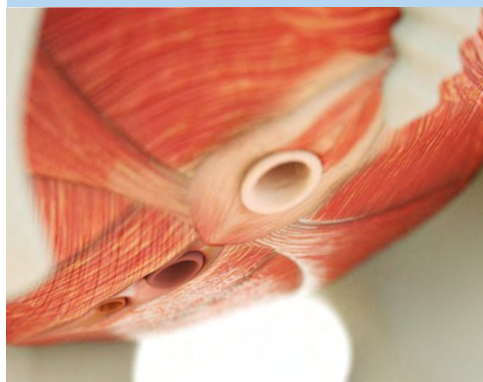
„Vytváranie 3D modelov ľudského tela je neoceniteľným pomocníkom pri vizualizácii a lepšom pochopení ich fyzického fungovania. Pomáha pri obnove a prevencii chronických ochorení. Hoci vytvorenie modelov môže byť zložité, výhody pre každého človeka sú neoceniteľné,“ povedal Bill.

Docentka Irmina Nahonová, fyzioterapeutka zaoberajúca sa svalovými cvičeniami panvového dna, zdôraznila dôležitosť náležitého vzdelávania v tejto oblasti.

„Nesprávne vykonávanie týchto cvičení je prinajlepšom plytvanie časom a v najhoršom prípade spôsobuje problémy s močovým mechúrom alebo črevami. Ak sú pre jednotlivca nevhodné, tak mu môžu dokonca spôsobovať bolesť,“ povedala doktorka Nahonová.

„Predtým som používala 2D obrázky, ale moji pacienti im dostatočne nerozumeli. S týmito animáciami vidíte, ako sa panvové dno pohybuje dopredu, dovnútra a hore,“ povedala doktorka Nahonová.

Aj na Slovensku máme výborných odborníkov na túto problematiku. Moje poďakovanie za rozvoj fyzioterapie panvového dna na Slovensku patrí doc. PhDr. Magdaléne Hagovskej, PhD., cert. MDT. Pani docentka tvorí oficiálne štandardy, aby fyzioterapeuti mohli vyšetrovať aj liečiť pacienta s problémami s únikom moču. Takisto pripravuje akreditované školenia pre fyzioterapeutov, aby pacienti na Slovensku mohli navštíviť odborníka a v spolupráci s ním nastaviť kvalitné, plnohodnotné a účinné cviky. Sú to skvelé správy, nakoľko práve správne cvičenie dokáže pacientovi pomôcť.



PROLAPS Z POSILŇOVANIA

Marietta Mehanni



Lisa, zo západnej Austrálie, mala 39 rokov a bola aktívna celý svoj život: vyrastala na farme, chodila na turistiku, plávala, starala sa o svojich dvoch synov. Nikdy nevstúpila do bežnej posilňovne, ale chcela si spevniť svalstvo a urobiť pre seba aj niečo iné, tak sa prihlásila do malej posilňovne na šesť-týždňový silový tréning.

Milovala nový spôsob cvičenia a verila, že jej tréner venuje dostatok času výučbe techniky a individuálnemu monitorovaniu malého počtu účastníkov v kurze - všetky mamičky.

Lisa dodržiavala svoj silový tréning, ktorý zahŕňal extrémne náročné drepy, a potom, čo kurz dokončila, pokračovala v chodení do posilňovne trikrát týždenne. Bola šokovaná, keď si o päť mesiacov neskôr všimla zdureninu po sexe. Ako sa často stáva, „Doktor Google“ bol prvým miestom hľadania informácií a Lisa sa trochu zľakla. Navštívila svojho všeobecného lekára a potom aj gynekológa, ktorý jej povedal, že má prolapsy močového mechúra, maternice a konečníka.

ČO JE PROLAPS PANVOVÝCH ORGÁNOV?

Panvové orgány panvového dna zahŕňajú močový mechúr, maternicu, hrubé črevo a konečník (zadný priechod). Tieto orgány držia na mieste podporné tkanivá nazývané „fascie“ a „väzy“. Svaly panvového dna podporujú vaše panvové orgány zdola.

Bez silnej podpory môžu panvové orgány „padnúť“ do vagíny, odborne prolaps.

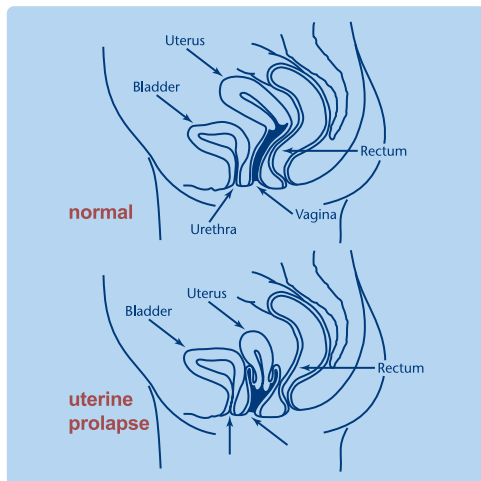
Povedali jej, že silový tréning mohol prispieť k prolapsu kvôli tlaku na panvové dno. Ďalším rizikovým faktorom je pôrod, ktorý je hlavnou príčinou prolapsu. Prolaps Lise ani nenapadol, keďže mala deti v mladistvom veku.

Jej tréningový režim bol veľmi náročný. Na konci šesť-týždňového kurzu drepovala so 100 kg.

Cítila sa ako mnohí iní, „ťažšie znamená silnejšia“. Ale k silovému tréningu mala pristupovať s iným postojom.

„Nie je to o váhe, s ktorou drepujete, ale o chodení do fitka a cvičení,“ povedala Lisa.

„Prialo by som si, aby som sa viac venovala tomu, čo sa s mojím telom deje vo vnútri, nielen navonok.“



Marietta Mehanni, profesionálna fitnesska a ambasádko Panvové dno na prvom mieste, povedala, že pri cvičení je dôležité ísť postupne.

„Keď začínate akúkoľvek formu tréningu, technika je dôležitejšia ako záťaž. Bez ohľadu na to, či máte problémy s panvovým dnom alebo nie. Zaťaženie potom treba postupne pridávať. Počúvajte svoje telo, ktoré vám povie, ako rýchlo napredovať a zvyšovať zaťaženie,“ povedala Marietta.

Lisa sa usilovne riadila inštrukciami svojho trénera, ktoré sa zameriavali na dýchanie a „core“ (posilňovanie brušného svalstva, pozn. preklad), ale nikdy nie na panvové dno.

„Ja som si myslela, že core je to isté ako panvové dno. Nikdy mi nenapadlo, že je to iné,“ povedala Lisa.

Marietta povedala, že správne vysvetľovanie a ochrana panvového dna v tréningovom kontexte sú dôležité, ale môžu byť náročné.

„Používanie slova „core“ (tzv. stred) nie je pre väčšinu ľudí dostatočné, pretože jednotlivci majú tendenciu podopierať svoje brušné svaly, čo potom zvyčajne vedie k tlaku na panvové dno. Bežne používané slová sú dvíhať alebo vtiahnúť dovnútra a smerom hore, ale neexistuje spôsob, ako povedať, či osoba správne vykonáva aktiváciu panvového dna.“

„Zlatým štandardom je, že jednotlivci si je vedomý toho, že pred vykonaním cvičenia zdvihol svoje panvové dno. Jediným spôsobom, ako v tomto štádiu vedieť, či osoba primerane zapája panvové dno, je kontrola fyzioterapeutom. Následne používať tieto znalosti v ďalšom cvičení,“ povedala Marietta.

Lisa musela zažiť prolapsy, aby sa objednala k fyzioterapeutovi zaoberajúcim sa kontinenciou. Predtým o tejto špecializácii nevedela. Zistila, že je neoceniiteľná a dokonca povedala, že fyzioterapia zmiernila aj jej existujúce bolesti chrbta.

Silné svaly panvového dna sú nevyhnutné pri prevencii prolapsu a ich posilňovanie môže pomôcť, ak už máte prolaps nízkeho stupňa. Existuje mnoho prístupov k liečbe prolapsu, vrátane dobrých návykov na vyprázdňovanie močového mechúra a čriev, používania pesarov a rôzne chirurgické zákroky.

Takmer rok po diagnostike prolapsu je Lisa na čakaacej listine na hysterektómiu a vaginálny zákrok.

Prolaps ovplyvnil Lisin život po fyzickej aj emocionálnej stránke. Jej sexuálny život je iný a bojuje s použitím tampónov, ako aj s nadmerne aktívnym močovým mechúrom, ktorý sa správne nevyprázdňuje. Musela sa vzdať behu, ktorý milovala, a vymenila ho za dlhé, nenáročné prechádzky po pláži.

Aj v slovenskom InkoFóre zdieľame podobný názor. Aj preto sme v spolupráci s doc. Hagovskou pripravili DVD na posilňovanie svalov panvového dna, ktoré vám zadarmo pošleme, ak si ho objednáte na www.inkoforum.sk alebo napíšete na info@inkoforum.sk.

OTÁZKA: AKO MÁM HOVORIŤ S MOJÍM OSOBNÝM TRÉNEROM /INŠTRUKTOROM O TOM, ČI SÚ CVIČENIA UPRAVENÉ PRE PANVOVÉ DNO?

Odpoveď: Niektorí tréneri a inštruktori sú oboznámení s cvičením a panvovým dnom a iní nie. Pýtajte sa konkrétne otázky ako: „Je cvičenie bezpečné aj pre svaly panvového dna?“ „Absolvovali ste školenie, ako správne posilňovať aj svaly panvového dna a kde?“. Mohli by ste sa tiež opýtať, či modifikujú cvičenia pre klientov s poruchami panvového dna. Varovným znakom bude odpoveď „nie“. To by naznačovalo, že nie sú odborníkmi v tejto oblasti a bolo by vhodné, aby ste hľadali iného trénera.

Marietta Mehanni, Austrália



Milé ženy, aj na Slovensku sa vám táto situácia môže stať. Cvičte preto cviky, ktoré cítite, že vaše panvové dno nezaťažujú. Ak chodíte do posilňovne, opýtajte sa trénera ako cvičiť, aby ste zároveň posilňovali aj svoje panvové dno. Aeróbne cvičenia ako trampolíny alebo športy, kde sa preukazuje vyššia záťaž na panvové dno (napr. volejbal) je potrebné doplniť aj cvičeniami, ktoré posilňujú svaly panvového dna, aby ste zabránili jeho úniku, popr. prolapsu panvového dna.



Až 57 %

žien na Slovensku používa pri problémoch s únikom moču nesprávny produkt¹.

Správna voľba



- 26 % Inkontinenčné vložky
- 12 % Inkontinenčné sliapové vložky
- 3 % Inkontinenčné nohavčky
- 30 % Menštručné sliapové vložky
- 18 % Menštručné vložky
- 7 % Iné
- 2 % Papierové vreckovky

1) Zdroj: IPSOS for Essity: U&A Study_report Slovakia_08/2018.

Vložky **TENA Lady** sú špeciálne vyvinuté pre ženy s ľahkou a strednou inkontinenciou. Sú maximálne **diskrétné a spoľahlivé**.



VZORKY ZDARMA
tenalady.sk | 0800 111 000

TENA Lady
Spoločne dokážeme viac

PRÁVNÍČKA RADÍ:

Na vašu otázku odpoveď JUDr. Katarína Fedorová, PhD.

*Dobrý deň,
mám otázku, či je fekálna inkontinencia dôvodom na uznanie poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť?*

Ďakujem za odpoveď.

Závisí, prečo pacientka má spomínanú fekálnu inkontinenciu a či je úplná. Ak sú dôvodom hemoroidy, vyvrátený konečník alebo rektálna píšťala a tá inkontinencia je úplná, potom tam má pacientka 80-90% pokles podľa tabuľky, takže má nárok na plný invalidný dôchodok, samozrejme za predpokladu, že bola pacientka dostatočne dlho dôchodkovo poistená (podľa veku), bližšie info tu:

<http://www.hematologickypacient.sk/modules/publications/files/pdf/Invalidn-dchodok-31.pdf>

Ak je fekálna inkontinencia dôsledkom iného ochorenia (napr. onkologického), v tabuľke treba dohľadať to konkrétne ochorenie - Príloha č. 4 zákona o sociálnom poistení:

https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/prilohy/SK/ZZ/2003/461/20190101_2947370-2.pdf

Na vyššie uvedených linkoch je možné dohľadať všetky potrebné informácie.



PARTNERI:



**O krok ďalej
pre zdravie**

Medtronic

Vydáva: OZ InkoFórum

Pripravila: Ing. Marica Laščeková

Použité zdroje: www.continence.org.au, austrálsky časopis Bridge, INFOSTAT

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

Rok vydania: 2019