

inkofórum

PACIENTSKE ZDRUŽENIE

PARTNERI:



Medtronic



STAROSTLIVOSŤ O PACIENTA TRPIACEHO INKONTINENCIOU

Vydáva: OZ InkoFórum

Pripravila: Ing. Marica Laščeková

Použité zdroje: www.continence.org.au

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

Rok vydania: 2021

Všetko, čo potrebujete vedieť.

Úvod

Táto kniha slúži najmä pre opatrovateľov. Má im pomôcť pochopiť a zvládnuť problémy s únikom moču alebo stolice osoby, o ktorú sa starajú.

Ľuďom sa ťažko hovorí o problémoch s únikom moču alebo stolice, inak nazývané inkontinencia. Príčin inkontinencie je veľa. Pre opatrovateľov nie sú až tak dôležité klinické detaily, ale vedieť, ako sa starať o osobu s inkontinenciou a kde a ako získať správne pomôcky. Opatrovatelia chcú tiež vedieť, na koho sa obrátiť, keď potrebujú pomoc.

Kto je opatrovateľ?

Opatrovatelia poskytujú starostlivosť alebo podporu rodinnému príslušníkovi, priateľovi alebo inej osobe, ktorá potrebuje pomoc. Opatrovatelia pochádzajú zo všetkých spoločenských vrstiev, kultúr, náboženstiev a vekových skupín.

Opatrovateľom môže byť manžel, súrodenec, blízky alebo vzdialený príbuzný. Môžu to byť priatelia, susedia alebo iní, ktorí sú ochotní starať sa o iného človeka. Opatrovatelia často poskytujú starostlivosť a podporu inej osobe, ktorá z dôvodu choroby, poruchy alebo zdravotného postihnutia potrebuje starostlivosť a podporu, aby mohla normálne fungovať.

Opatrovateľom sa osoba môže stať zo dňa na deň v prípade, že sa zdravotný stav inej osoby náhle zmení alebo časom v závislosti od zdravotného stavu danej osoby. Starostlivosť delíme na opatrovanie na určitý čas alebo nepretržitú starostlivosť a poskytuje sa osobe v každom veku.

Čo je to inkontinencia?

Inkontinencia je samovoľný, vôľou neovplyvniteľný, teda nedobrovoľný únik moču z močového mechúra alebo únik stolice. Inkontinencia nepostihuje iba starších ľudí alebo ľudí so zdravotným postihnutím; ľudia z týchto dvoch skupín sú však vystavení väčšiemu riziku vzniku inkontinencie. Problémy s pohyblivosťou, pamäťou a chronické zdravotné problémy, napr. Parkinsonova choroba, mŕtvica, demencia a roztrúsená skleróza, výrazne ovplyvňujú ovládanie močového mechúra a čriev.

Inkontinencia sa dá niekedy vyliečiť správnym vyhodnotením stavu, starostlivosťou a liečbou kontinencie. Ak sa nedá vyliečiť, dá sa liečiť alebo zvládnuť.

Starostlivosť o človeka s inkontinenciou

Opatrovateľ má veľa úloh a povinností. Pracovné zaťaženie opatrovateľa sa ešte zvyšuje, ak sa má starať o osobu s inkontinenciou. Niekedy to môže byť nad jeho schopnosti. Inkontinencia spolu s vyvolaným stresom môžu napokon viesť k rozhodnutiu premiestniť opatrovanú osobu do zariadenia sociálnych služieb.

Väčšina opatrovateľov uvádza, že potrebuje pomoc a poradenstvo pri zvládaní inkontinencie opatrovanej osoby a potrebuje praktické informácie, ktoré im pomôžu zvládnuť každodennú realitu inkontinencie doma i pri vychádzkach. Niektorí opatrovatelia to môžu zvládnuť sami, no iní budú potrebovať pomoc.

Je náročné nájsť rovnováhu medzi zodpovednosťou opatrovateľa a neprekročením práv opatrovanej osoby, ktoré závisia od fyzických a intelektuálnych schopností opatrovanej osoby. Bez ohľadu na situáciu je vhodné, aby opatrovatelia čo najviac komunikovali s opatrovanou osobou a hľadali spoločné riešenia. Ak je opatrovaná osoba schopná a ochotná vyhľadať pomoc, povzbudte ju v tom.

PRVÁ ČASŤ: KDE ZAČAŤ?

Starostlivosť o osobu s inkontinenciou môže byť niekedy náročná. K dispozícii sú však služby, ktoré vám a opatrovanej osobe môžu pomôcť lepšie zvládnuť tento problém. Ako už bolo spomenuté vyššie, je dôležité, aby opatrovatel aj opatrovaná osoba, keď je to možné, jasne prediskutovali dôvody a potrebu vyhľadania pomoci.

1. krok: Príznaky, ktoré vyžadujú okamžitú pozornosť

- Ak sa problém objaví náhle, vyhľadajte lekára, aby vylúčil infekciu;
- Ak ošetrovaná osoba NEMÔŽE močiť, OKAMŽITE vyhľadajte lekára. Môže ísť o akútny stav;
- Ak má osoba zápchu, vyhľadajte lekára a poraďte sa o možnostiach liečby. Zápcha môže tiež ovplyvniť kontrolu nad močovým mechúrom; a
- Ak pretrváva hnačka, vyhľadajte lekára alebo špecialistu.

2. krok: Dostupné služby

(Všeobecný) lekár

Lekárovi opíšete problémy s inkontinenciou, ktorý v prípade potreby opatrovanú osobu vyšetří. Všeobecný lekár vie riešiť niektoré prípady. V iných odporučí návštevu špecialistu – urológa alebo fyzioterapeuta, ktorý sa venuje aj posilňovaniu svalov panvového dna. V prípade potreby požiadajte lekára o odporúčanie.

Ak je to možné, je dôležité do starostlivosti zapojiť lekára. Ak je to rodinný lekár, pozná zdravotný stav celej rodiny a užívané lieky na predpis. Zaujímajte sa o všetky dostupné možnosti liečby. Dohodnite si termín preventívnej prehliadky opatrovanej osoby, oboznámte lekára so všetkými užívanými liekmi a požiadajte o informácie o ich možnom vplyve na inkontinenciu. Oboznámte ho aj o ďalších zdravotných problémoch s cieľom znížiť ich vplyv na inkontinenciu.

Pomôže vám, ak si zapíšete všetky problémy a otázky, ktoré máte, aby ste na nič nezabudli. Nechajte opatrovanú osobu, ak je to možné, nech svojimi slovami opíše problémy. K lekárovi môžete priniesť aj nasledovné:

- mikčňý denník;
- denník vyprázdňovania stolice;
- denný jedálny lístok;
- zoznam užívaných liekov na predpis aj voľnopredajných (alebo prineste k lekárovi lieky v originálnom balení); a
- pozorovania akýchkoľvek zmien v správaní alebo činnostiach osoby.

Spýtajte sa lekára:

- Čo spôsobuje inkontinenciu?
- Môžu užívané lieky spôsobovať inkontinenciu alebo ju zhoršovať?
- Potrebujete osobu, ktorá trpí inkontinenciou, vyšetriť?
- Ako tomu vieme predísť, resp. lepšie ovládať? Existujú lieky na inkontinenciu?
- Aké testy je potrebné vykonať?
- Je potrebná operácia?
- Kde môžem kúpiť inkontinenčné vložky a iné produkty?
- Sú tieto pomôcky preplácané?
- Máme navštíviť aj špecialistu, napr. urológa?

Fyzioterapeut, ktorý sa venuje posilňovaniu svalov panvového dna

Takýto fyzioterapeut má špecializovaný tréning v rehabilitácii svalov panvového dna, vrátane vyhodnotenia kontinencie a jej kontroly. Spolupracujú s opatrovanou osobou a učia ju správne používať svaly panvového dna.

3. krok: Posúdenie kontinencie

Odporúčame navštíviť lekára alebo špecialistu, ktorý dokáže zhodnotiť problémy s kontinenciou. Takéto zhodnotenie môže pomôcť opatrovateľovi lepšie zvládnuť problémy s inkontinenciou u opatrovanej osoby.

Opatrovateľ môže ísť s opatrovanou osobou k lekárovi na vyšetrenie a posúdenie kontinencie. Opatrovaná osoba pravdepodobne vyplní tabuľku o frekvencii močenia a vyprázdňovania stolice. Vyšetrenie lekárom alebo špecialistom odhalí, aké problémy s kontinenciou opatrovaná osoba má.

Pri posudzovaní kontinencie môžete odpovedať na nasledujúce otázky:

- Ako často chodíte na toaletu?
- Koľko močíte?
- Aký typ stolice máte?
- Ako často a koľko moču/stolice uniká?
- Množstvo prijatých tekutín a jedla.
- Užívané lieky.
- Iné zdravotné problémy.
- Schopnosť postarať sa o seba, napr. hygiena, obliecť sa, ísť na toaletu a pod.
- Zmeny správania pred a počas vykonávania potreby.

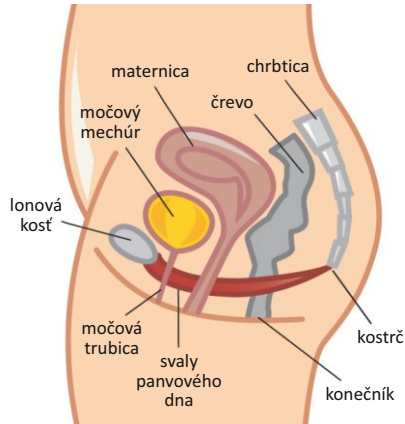
Každú zmenu symptómov je potrebné uviesť.



DRUHÁ ČASŤ: POCHOPENIE INKONTINENCIE

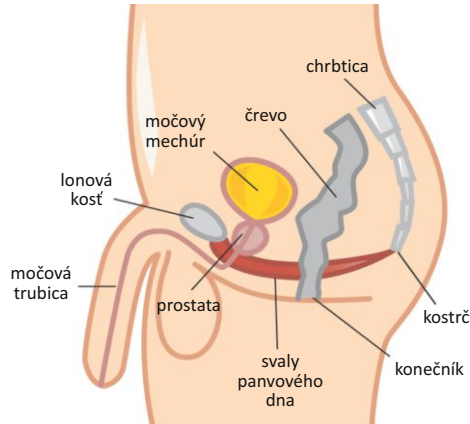
1. kapitola: Močový mechúr a črevá

Orgány močových ciest a časť hrubého čreva a konečník sú umiestnené v panve, podporované svalmi panvového dna. Moč sa tvorí v obličkách a prechádza močovou trubicou. Stolicu vyprázdňujeme cez konečník.



© Continenace Foundation of Australia

Ženská anatómia



© Continenace Foundation of Australia

Mužská anatómia

2. kapitola: Problémy s močovým mechúrom

Existuje všeobecné presvedčenie, že pitie tekutín zvyšuje riziko pomočenia sa, a preto niektorí ľudia odmietajú piť, aby sa tomuto riziku vyhli. Tekutina je všetko, čo človek pije. Za tekutiny sa považuje mlieko, džúsy a polievky. Ideálnou tekutinou na pitie je voda.

Aj keď sa tomuto presvedčeniu dá rozumieť, nie je to správny prístup. V skutočnosti môže nedostatok množstva tekutín spôsobiť inkontinenciu moču, zápchu a dehydratáciu. Je dôležité navštíviť lekára alebo špecialistu a nečakať na zhoršenie príznakov u opatrovanej osoby. Čím skôr ho vyhľadáte, tým rýchlejšie porozumiete týmto problémom a môžete ich riešiť.

Typy inkontinencie moču

Stresová inkontinencia moču

Stresová inkontinencia moču je únik moču pri fyzickej aktivite, napr. kašli, smiechu, dvíhaní bremien alebo pri fyzickej námahe. Najčastejšou príčinou sú ochabnuté svaly panvového dna, čo môže spôsobovať a zhoršovať aj iné zdravotné problémy, napr. astma. Liečba inkontinencie môže znamenať aj liečbu ďalších zdravotných problémov.

Urgentná inkontinencia moču

Urgentná inkontinencia moču je únik moču spojený s náhlym a mimovoľným nutkaním močiť. Ľudia trpiaci urgentnou inkontinenciou moču majú často problém sa vyprázdniť načas. Mnohokrát musí osoba ísť na toaletu v noci, tzv. noktúria. Príčinou môže byť spazmus svalov močového mechúra, ktorý sťažuje zadržiavanie moču. Prejaviť sa môže v každom veku, ale s pribúdajúcim vekom je to bežnejšie.

Inkontinencia spojená s chronickou retenciou moču (t.j. ťažkosti s vyprázdňovaním močového mechúra)

Inkontinencia spojená s chronickou retenciou moču nastáva, keď moč odteká mimovoľne z preplneného močového mechúra, dôsledkom čoho vzniká obštrukcia. Močový mechúr sa úplne nevyprázdňuje a moč naďalej plní močový mechúr, ktorý potom preteká bez toho, aby to osoba cítila.

Ďalšie problémy, ktoré majú vplyv na činnosť močového mechúra

Inkontinenciu moču môžu spôsobiť alebo zhoršiť ďalšie problémy:

- Infekcie močových ciest (UTI) sú zvyčajne spojené s bolesťou alebo pálením pri močení, hoci starší človek nemusí mať tieto príznaky. Vysoké teploty, náhla potreba ísť na toaletu, častejšie alebo urgentnejšie močenie, páchnuci moč a zmatenosť môžu byť ďalšími príznakmi inkontinencie moču.
- Nedostatočné množstva tekutín zvyšuje koncentráciu moču. To môže dráždiť močový mechúr a vyvolať pocit naliehavosti na močenie.
- Príliš veľa tekutín alebo príliš rýchle pitie môže spôsobiť, že sa močový mechúr naplní rýchlejšie a častejšie.
- Častejším chodením na toaletu (aj keď nepotrebujete alebo „pre istotu“) je spôsobom ako „naučiť“ mechúr zadržiavať menšie množstvo moču.
- Zápcha (konečník naplnený výkalmi) vyvíja tlak na močový mechúr a močovú trubicu, ktorá sa nemôže úplne vyprázdniť, alebo vyvoláva pocit naliehavosti na močenie.
- Kofeínové nápoje (napríklad čaj, káva a kola) môžu narušiť činnosť alebo podráždiť močový mechúr.
- Alkohol zvyšuje tvorbu moču a tiež môže vyvolať pocit naliehavosti na močenie.
- Niektoré lieky užívané na iné zdravotné problémy môžu mať vplyv na močový mechúr a peristaltiku čriev. Napríklad tablety na odvodnenie (diuretiká) spôsobujú v obličkách rýchlejšiu produkciu moču, čo zvyšuje pocit naliehavosti a frekvenciu močenia. Oznámte všetky lieky (na lekárske predpis aj bez lekárskeho predpisu) lekárovi alebo lekárnikovi, ale nemeňte alebo neprestaňte užívať žiadne lieky bez toho, aby ste sa poradili s lekárom.
- Problémy spojené s prostatou (viď časť o prostate).
- Chemoterapia alebo rádioterapia môžu spôsobiť cystitídu (zápal močového mechúra).

Inkontinencia moču u mužov s problémami s prostatou

Prostata je mužská žľaza. Má priemer približne 3 cm - asi ako vlašský orech. Močová trubica (trubica, do ktorej vyúsťuje močový mechúr) prechádza prostatou. U mladších mužov sa veľkosť prostaty mení len málo. Avšak s pribúdajúcim vekom mužov, najmä po 45 - 50, sa

prostata zväčšuje a môže tlačiť na močovú trubicu. Môže to spôsobiť obštrukciu alebo zablokovanie toku moču. Blokováný odtok moču z dôvodu zväčšenej prostaty sa lieči liekmi a/alebo chirurgickým zákrokom.

Lieky dokážu uvoľniť hrdlo močového mechúra a/alebo zmenšiť veľkosť prostaty, a tak zlepšiť tok moču. Chirurgický zákrok spočíva v odstránení vnútornej časti prostaty, ktorá spôsobuje obštrukciu alebo zablokovanie, a zlepšuje tak tok moču. Každá operácia nesie riziká. Riziká ako inkontinencia moču a erektilná dysfunkcia (impotencia) po takomto druhu operácie by sa mali prekonzultovať s urológom (špecializovaným chirurgom).

Pri problémoch s prostatou a inkontinenciou spojenou s chirurgickým zákrokom je k dispozícii množstvo liečebných postupov alebo ich kombinácií.

3. kapitola: Problémy s vyprázdňovaním

Pravidelné vyprázdňovanie a vyhýbanie sa zápche je najlepším spôsobom, ako udržať zdravé črevo. Pravidelnosť vyprázdňovania závisí od jednotlivca.

Typy problémov s vyprázdňovaním

Problémy s vyprázdňovaním sa môžu vyskytnúť z rôznych dôvodov a môžu byť spojené s:

- neschopnosťou udržať stolicu,
- neschopnosťou úplne vyprázdniť črevo,
- problémami spojenými s vykonávaním potreby (napr. zmyslové, fyzické alebo behaviorálne).

Zápcha

Zápcha sú ťažkosti s vyprázdňovaním stolice, ktorá je veľmi tvrdá. Za zápchu možno považovať aj vyprázdňovanie menej ako trikrát týždenne. Môžete mať pocit neúplného vyprázdnenia (pocit nafúknutia). Osoba, o ktorú sa staráte, môže mať menej časté pohyby čriev a môže byť pre ňu namáhavé vyprázdniť suchú a tvrdú stolicu.

Ľudia, ktorí majú problémy so zápchou, nemusia byť hladní, môžu byť apatickí, unavení, majú bolesti hlavy alebo žalúdočné kŕče. Neustále namáhanie môže viesť k hemoroidom a natrhnutiu konečníka (s krvácaním v konečníku).

Chronická zápcha je najčastejšou príčinou presakovania čreva (inak nazývaná aj ako inkontinencia stolice), najmä u staršej populácie. Je namáhavé pretlačiť tvrdú stolicu, čo môže spôsobiť čiastočné upchatia v dolnej časti čreva. Následkom môžu byť vodnaté výkaly obtekajúce črevo. Môže sa to mylíť s hnačkou.

Možné príčiny zápchy:

- Nedostatok vlákniny prijatej stravou (ovocie, zelená, chlieb s vysokým obsahom vlákniny a obilniny, orechy, semená a strukoviny);

- Nedostatok tekutín – zvýšte príjem tekutín pri zvýšenom príjme vlákniny (zvýšený príjem vlákniny bez dostatočného množstva tekutín môže spôsobiť ťažkosti s vyprázdňovaním);
- Nedostatok pohybu alebo sedavý spôsob života;
- Vedľajšie účinky niektorých liekov (napr. lieky od bolesti alebo doplnky železa);
- Nemožnosť ísť na toaletu kvôli zlej mobilite alebo problémom so státím, chôdzou alebo sedením;
- Niektoré ochorenia nervového systému, ako je Parkinsonova choroba a roztrúsená skleróza;
- Niektoré črevné problémy - hemoroidy, syndróm dráždivého čreva alebo divertikulitída;
- Anorektálna bolesť (bolesť v oblasti konečníka) spôsobená hemoroidmi, prasklinami, chirurgickým zákrokom alebo pôrodom;
- Spomalený pohyb čriev (môže to byť spôsobené poškodením nervov v dôsledku mozgovej príhody, Parkinsonovej choroby, roztrúsenej sklerózy, poranenia miechy alebo traumy);
- Odmietnutie vyprázdniť čreva kvôli problémom so správaním alebo zmyslami;
- Zlé návyky:
 - nesprávne sedenie na toalete
 - ignorovanie nutkania ísť na toaletu
 - ponáhľanie sa na toaletu
 - státie namiesto sedenia na toalete

Následky chronickej zápchy

Fekálna impakcia

Dochádza k nej vtedy, keď sa jednotlivec normálne nevyprázdnil po dlhšiu dobu. Stolica nedokáže prejsť črevo a zostáva v ňom „zaseknutá“.

Hemoroidy

Hemoroidy sa môžu vytvoriť z dôvodu dlhodobého zvýšeného tlaku na vyprázdnenie čriev, čo spôsobí zväčšenie malých krvných ciev v konečníku, ktoré môžu niekedy krváčať a spôsobovať bolesť.

Rektálny prolaps

Následkom dlhodobého tlačenia na toaletu je rektálny prolaps, čo spôsobí, že časť čreva vyčnieva z konečníka.

Inkontinencia moču

Tento stav vzniká, keď dlhodobé namáhanie oslabuje svaly panvového dna, čím sa znižuje schopnosť ovládať močový mechúr.

Zadržiavanie moču

Tento stav môže nastať, keď celé črevo tlačí na močový mechúr. Môže to brániť toku moču alebo znížiť množstvo moču, ktoré je močový mechúr schopný zadržiavať.

Fekálna inkontinencia - hnačka

Fekálna inkontinencia je stav, keď človek nedokáže kontrolovať vlastné vylučovanie. Najčastejšie má formu hnačky.

Hnačka znamená časté, náhle vyprázdňovanie riedkej stolice. V prípade, ak sa nestihne osoba vyprázdniť včas, môže dôjsť k úniku alebo fekálnej inkontinencii. Možné príčiny hnačky:

- Užívanie preháňadiel, najmä ak sú nadmerne alebo nesprávne užívané;
- Infekcia čriev alebo žalúdka, ako je napr. gastroenteritída;
- Ochorenia čriev ako divertikulitída, Crohnova choroba, ulcerózna kolitída a syndróm dráždivého čreva;
- Niektoré antibiotiká;
- Skrátené črevo (po operácii odstránená časť čreva);
- Potravinové alergie alebo intolerancie, napr. na pšenicu, lepok, laktózu, mliečne výrobky, fruktózu;
- Rádioterapia a chemoterapia.

Je dôležité nájsť príčinu hnačky. S tým môže pomôcť lekár.

Fekálna inkontinencia - ďalšie problémy

Fekálna inkontinencia môže byť spôsobená aj svalovou slabosťou alebo poškodením svalov análneho zvierača, ktoré držia konečník uzavretý (od pôrodu), alebo stavmi, ako je roztrúsená skleróza a Parkinsonova choroba. Oslabené svaly panvového dna môžu prispieť k ďalším problémom s črevom, ako je schopnosť ovládať vetry, urgentná nutkanie na vyprázdnenie alebo nedostatok času poriadne sa vyprázdniť, a znečistenie (fekálna inkontinencia). Ak dôjde k zmenám vo vyprázdňovaní, krvácaniu z konečníka alebo je krv v stolici, vždy vyhľadajte lekára.

TRETIA ČASŤ: PRAKTICKÉ RADY, AKO MAŤ INKONTINENCIU POD KONTROLOU

1. kapitola: Čo robiť, ak osoba, o ktorú sa staráte, trpí inkontinenciou?

Dohľadnite na to, aby pili dostatok tekutín (najmä vodu) počas celého dňa. Príjem tekutín by mali zvýšiť, ak sú vystavení vysokým teplotám alebo fyzickej záťaži.

Znížený príjem tekutín im nepomôže, práve naopak, môže im uškodiť. Nedostatok tekutín v tele totiž spôsobuje, že moč je koncentrovanejšia, čím ešte viac dráždi výstelku močového mechúra. Nedostatok tekutín je zároveň častou príčinou zápchy.

Po večeri by už nemali veľa piť, aby v noci nechodili často na záchod (jedenkrát za noc je normálne).

Nedávajte ich na záchod „len pre istotu“, ale až keď budú cítiť potrebu.

Odporúčame obmedziť príjem sýtených a kofeínových nápojov (káva, čaj), ktoré zvyšujú tvorbu moču a v dôsledku toho dochádza k dehydratácii organizmu. Mali by ste im teda podávať radšej bezkofeínové nápoje. Kofeín sa nachádza aj v čokoláde a niektorých nápojoch pre športovcov.

Dohľadnite na to, aby si udržiavali optimálnu telesnú hmotnosť, keďže nadváha predstavuje vysokorizikový faktor pre vznik inkontinencie. Aby ste mali ich hmotnosť pod kontrolou, poraďte sa s lekárom alebo dietetikom.

Ak máte podozrenie na infekciu močových ciest (IMC), čo najskôr kontaktujte lekára. Poradte sa s ním aj v prípade, že sa IMC pravidelne opakuje.

Snažte sa predchádzať zápche, ktorá má takisto vplyv na močový mechúr. Pri zápche je totižto vytváraný príliš veľký tlak na črevá, v dôsledku čoho sa môžu po čase oslabiť aj svaly panvového dna.

Pravidelné cvičenie im pomáha nadobudnúť celkovú silu, dobrú kondíciu a navyše prispieva k správne fungovaniu čriev. Pokiaľ trpia artritídou či inými zdravotnými ťažkosťami, ktoré im bránia v pravidelnom cvičení, poraďte sa s lekárom alebo fyzioterapeutom o vhodnejších formách fyzickej aktivity.

Aj ľudia, ktorí trpia chronickým kašľom, napríklad astmatici, si pravidelne namáhajú a oslabujú svaly panvového dna, ktoré zaisťujú oporu pre močový mechúr a črevá. U ľudí s inkontinenciou je niekedy potrebné liečiť aj viacero iných zdravotných problémov.

Poradte sa s lekárom, fyzioterapeutom panvového dna či iným špecialistom, ktorí vám poradí, ako sa starať o osobu s inkontinenciou. Prvý rozhovor s lekárom o problémoch s močovým mechúrom či fungovaním čriev môže byť nepríjemný, avšak špecialisti na inkontinenciu okrem toho, že majú odborné znalosti o tejto problematike, sú si vedomí, že ide o citlivú záležitosť.

Prehĺtanie

V dôsledku určitých zdravotných problémov sa môžu niektorí ľudia pri prehĺtaní dusiť či kašľať. Ak sa osoba, o ktorú sa staráte, dusí alebo kašle počas pitia, môže to znamenať, že tekutina neprechádza tade, kade by mala, čo môže mať za následok ďalšie komplikácie, napríklad infekcie hrudníka. Dokonca sa môže stať, že daná osoba bude odmietať piť. Lekár vás môže v tomto prípade poslať k logopédovi, ktorý vám zrejme odporučí podávať zahustené tekutiny.

Starostlivosť o osobu so stresovou inkontinenciou

Ak osoba, o ktorú sa staráte, trpí únikom moču alebo stolice pri kašľaní alebo kýchaní, pomôcť jej môže napríklad precvičovanie svalov panvového dna. Vďaka posilneniu týchto svalov bude schopná lepšie ovládať močový mechúr a črevá, a dokáže tak znížiť únik moču a stolice. Pravidelné cvičenie posilňuje všetky svaly nášho tela a to isté platí aj o svaloch panvového dna.

Cvičenia na posilnenie svalov panvového dna sú najúčinnnejšie vtedy, keď sú upravené pre potreby konkrétnej osoby a vykonávané pod dohľadom špecialistu alebo fyzioterapeuta pre kontinenciu.

Ako dostať urgentnú inkontinenciu pod kontrolu

Pomocou nasledujúcich tipov dostanete urgentnú inkontinenciu pod kontrolu a budete vedieť lepšie ovládať močový mechúr:

- snažte sa znížiť mieru náhlej potreby močiť a mieru náhodného úniku moču;
- postupne zvyšujte kapacitu močového mechúra; a
- zvyšujte časový interval medzi návštevami toalety.

Ak potrebujete asistenčné služby alebo liečbu, vyhľadajte odborného lekára.

Starostlivosť o osobu s močovou inkontinenciou spojenou s chronickým zadržiavaním moču (t. j. neschopnosťou vyprázdniť celý močový mechúr)

Inkontinencia spojená s chronickým zadržiavaním moču znamená, že osoba nie je schopná vyprázdniť celý močový mechúr, v dôsledku čoho dochádza k nekontrolovateľnému úniku moču.

Po určení diagnózy je potrebné, aby vás liečil a sledoval špecialista kontinenciu. Pokiaľ nie je močový mechúr pravidelne vyprázdňovaný (napríklad pomocou katétra), moč sa dostáva späť do obličiek a môže dôjsť k ich poškodeniu.

Ak u osoby, o ktorú sa staráte, spozorujete príznaky inkontinencie spojenej s chronickým zadržiavaním moču, mali by ste o tom čo najskôr upovedomiť lekára, ktorý urobí potrebné vyšetrenia, a na základe nich určí diagnózu.

Niektoré príčiny, ako zápcha (sťažené vyprázdňovanie tuhej stolice) či zväčšená prostata, sa dajú liečiť. Aby sa predišlo poškodeniu obličiek, je potrebné dôkladne sledovať ochorenia, ktoré majú vplyv na močový mechúr a nervovú sústavu (napríklad cukrovka).



2. kapitola: Starostlivosť o osobu s črevnými ťažkosťami a fekálnou inkontinenciou – čo robiť?

Strava a výživa

V mnohých prípadoch je inkontinencia spojená s inými závažnými zdravotnými ťažkosťami či postihnutiami, ako napríklad cukrovka, srdcové ochorenia, mŕtvica, rakovina, ochorenia prostaty a obličiek a tiež neurologickými ochoreniami ako rázštep chrbtice, autizmus, poranenia miechy a Parkinsonova choroba. Nadáca Contenance Foundation of Australia poskytuje okrem iného aj poradenské služby v oblasti zdravej stravy, zdravého životného štýlu či správnych návykov vyprázdňovania močového mechúra a čriev, vďaka ktorým budete vedieť predchádzať inkontinencii a lepšie sa s ňou vysporiadať.

Dohliadnite na to, aby osoba, o ktorú sa staráte, prijímala každý deň dostatok tekutín. Medzi tekutiny patrí voda, džús, čaj, káva, polievka, želé a zmrzlina. Najvhodnejšou tekutinou je však voda. Vlákna spolu s tekutinami stimulujú pravidelné vyprázdňovanie čriev. Nedostatok tekutín môže spôsobiť, že stolica bude suchá a vyprázdnenie bude náročné. Odporúčame obmedziť konzumáciu alkoholu a kofeínových produktov, ktoré môžu dráždiť črevá.

Pre správne fungovanie trávenia zabezpečte, aby sa pravidelne stravovali. Nie je dobré, ak vynechajú jedno jedlo, a neskôr si ho vynahradia dvojitou porciou. Zabezpečte im pestrú stravu, v ktorej budú zastúpené všetky dôležité skupiny potravín. Aby ste predišli zápche, zamerajte sa najmä na potraviny s vysokým obsahom vlákniny.

Tá sa nachádza najmä v rastlinnej strave. Ide o potraviny ako celozrnný chlieb, obilniny, výrobky z obilnín (ovsená kaša), ovocie, zelenina, strukoviny, orechy a semienka. Je dôležité, aby prijímali dostatok vlákniny zo všetkých druhov týchto potravín, nie iba z jedného. Odporúčame vyhýbať sa alebo aspoň obmedziť príjem potravín s nízkym obsahom vlákniny a vysokým obsahom cukru a tuku. Patria tam najmä výrobky z bielej múky, rafinované raňajkové cereálie, koláče, keksy, pečivo, ovocné a zeleninové šťavy a väčšina jedál z rýchleho občerstvenia.

Aby ste sa vyhli tráviacim ťažkostiam ako plynatosť, nadúvanie, kŕče a hnačka, príjem vlákniny by ste im mali zvyšovať postupne. Čím viac vlákniny prijmu, tým viac vody by mali vypíť. Ovocie a zeleninu im môžete podávať aj vo forme pyrú alebo kompótov. Povolené je aj konzervované ovocie a zelenina. Jednak im to zmäkčí stolicu a zároveň si zvýšia príjem tekutín.

Pohyb a cvičenie

Je dokázané, že nadváha má veľký vplyv na fungovanie močového mechúra a fungovanie čriev. Každodenné cvičenie a správne stravovacie návyky sú veľmi dôležité pri zmiernení problémov s črevami. Cvičenie stimuluje a povzbudzuje správnu činnosť čriev. Dokonca aj obyčajná prechádzka dokáže pomôcť. Ak je to možné, hýbte sa každý deň.

Ako si poradiť so zápchou

Zvyšovanie príjmu vlákniny a pravidelné cvičenie zabezpečujú správne fungovanie čriev, a tým pádom pomáhajú znižovať riziko vzniku zápchy.

Po jedle cíti človek väčšiu potrebu vyprázdniť sa. Horúce nápoje tiež podporujú vylučovanie stolice. Najsilnejšie nutkanie pociťuje človek väčšinou 30 minút po jedle, ale to sa môže u každého líšiť.

Dohliadnite na to, aby sa vyprázdnil vždy, keď pociťta nutkanie. Keď budú návštevu toalety odkladať, nutkanie síce pomíne, no zvýši sa riziko vzniku zápchy.

Ak osoba s vami nedokáže komunikovať slovne, všimajte si signály ako začervenanie tváre, podráždené zvuky, potahovanie oblečenia a rôzne iné prejavy.

Keď ide osoba, o ktorú sa staráte na záchod, odporučte jej:

- Sediť na záchode správne (nenakláňať sa)
 - Predkloniť sa s vystretým chrbtom. Aby mala nohy pevne položené, môžete jej ich podložiť podnožkou.
- Uvoľniť sa a zatlačiť bruško.
- Ak sa daná osoba nedokáže uvoľniť, pokúste sa ju rozptýliť, napríklad hudbou.
 - Jemne napnúť svaly v okolí análneho otvoru (konečníka), čím úplne uvoľní panvové dno a svaly zvierачa.
- Kolená musia byť nad úrovňou bokov. Predkloňte sa a oprite si lakty o kolená. Vytlačte von brucho. Narovnajzte chrbticu.



Lieky proti zápche

Existuje niekoľko druhov laxatív – objemové, uvoľňujúce, osmotické a stimulačné. Správny výber laxatív pre potreby konkrétnej osoby je dôležitý. O tom, ktoré sú najvhodnejšie pre osobu, o ktorú sa staráte, sa vždy poraďte s lekárom alebo špecialistom. Zdravotnícky pracovník vám upraví správne dávkovanie: aké lieky užívať, koľko, ako často a ako dlho.

Niekedy je potrebné najprv podať čapík alebo urobiť klystír, aby sa konečník vyčistil od tvrdej stolice, najmä ak daná osoba trpí zápchou 2 alebo 3 a viac dní. Ak zápcha pretrváva, alebo ak osoba, o ktorú sa staráte, pravidelne trpí zápchou, obráťte sa na lekára a požiadajte ho, aby vám pomohol, ako si máte poradiť s dlhodobou pretrvávajúcimi ťažkosťami.

Ako si poradiť s hnačkou?

Pokiaľ osoba, o ktorú sa staráte, už dlhšie trpí hnačkou, vyhľadajte lekára. Hnačku môžu spôsobovať rôzne ochorenia čriev (napríklad Crohnova choroba). Stabilizovanie zdravotného stavu pacienta s takýmito ochoreniami si vyžaduje prísny lekársky dohľad. Hnačku, alebo teda riedku stolicu, je ťažšie udržať v tele, než zdravú stolicu. Príčinou hnačky môžu byť niekedy aj potraviny, najmä tie, ktoré obsahujú nerozpustnú vlákninu, napríklad celozrnné obilniny, šupky a semená, či niektoré druhy zeleniny. Naopak, potraviny s obsahom rozpustnej vlákniny, napríklad hladký celozrnný chlieb či výrobky z obilnín (ovsená kaša), vám pomôžu stolicu upraviť. Zvážte teda aj zmenu jedálnička. Niekedy môžu pomôcť aj špeciálne vlákninové doplnky. Pre viac informácií sa obráťte na lekára alebo dietetika. Mali by ste zvýšiť príjem tekutín, keďže pri hnačke ich človek z tela vylúči oveľa viac než za normálnych okolností.

3. kapitola: Lieky

Niektoré lieky môžu ovplyvňovať činnosť močového mechúra alebo čriev. Lieky vám môže predpísať iba ošetrojúci lekár alebo špecialista. Následne si ich môžete zakúpiť v lekárni, v obchode so zdravou výživou alebo v supermarkete.

Upovedomte lekára o všetkých liekoch, ktoré osoba, o ktorú sa staráte, momentálne užíva. Lieky určené pre danú osobu nepodávajte nikomu inému. Ak máte pocit, že predpísané lieky spôsobujú vedľajšie účinky, obráťte sa na ošetrojúceho lekára.

Medzi lieky, ktoré môžu mať vplyv na močových mechúr patria:

- lieky na odvodnenie (diuretiká);
- antihistaminiká (na sennú nádchu);
- tabletky na krvný tlak (antihypertenzíva);
- silné lieky proti bolesti (analgetiká);
- antidepresíva;
- lieky na liečbu Parkinsonovej choroby;
- lieky na spanie;
- lieky proti zápche; a
- antipsychotiká a iné lieky na upokojenie.

Medzi lieky, ktoré môžu ovplyvňovať činnosť čriev patria:

- antidepresíva;
- lieky na spanie;
- lieky na liečbu Parkinsonovej choroby;
- protizápalové lieky;
- silné lieky proti bolesti;
- lieky proti zápche;
- lieky na odvodnenie;

Lieky, ktoré vám pomôžu mať kontrolu nad močovým mechúrom:

- produkty s obsahom vápnika alebo horčička (na silné kosti alebo tráviace ťažkosti);
- antipsychotiká a antidepresíva; a
- antibiotiká.



4. kapitola: Produkty a pomôcky

Niektorí ľudia musia používať aj špeciálne pomôcky na močovú alebo fekálnu inkontinenciu, aby ju dokázali mať pod kontrolou, napríklad vložky či špeciálne nohavičky, kondómovú dreň, katétre a rôzne produkty na ochranu postele. Pomáhajú im zadržať všetok uniknutý moč alebo stolicu, vďaka čomu opäť nadobudnú pocit dôstojnosti.

Na trhu je široký výber takýchto produktov. Odporúčame, aby vami vybraný produkt posúdil aj zdravotnícky pracovník.

Lekár – najčastejšie urológ, geriater alebo gynekológ, po stanovení diagnózy predpíše inkontinenčné pomôcky na e-recept. Opatrovateľ alebo osoba trpiaca inkontinenciou si potom tieto pomôcky môže ísť vybrať do lekárne alebo výdajne zdravotníckych pomôcok. Pacient má nárok každý mesiac na inkontinenčné pomôcky do výšky finančného limitu.

Naučí vás, ako danú pomôcku používať a starať sa o ňu.

Vložky a nohavičky

Môžete si vybrať z vložiek rôznych tvarov a veľkostí. Takisto si môžete vybrať buď jednorazové vložky alebo vložky na opakované použitie (pracie). Výber tých správnych ovplyvňuje viacero faktorov:

- typ inkontinencie;
- množstvo uniknutého moču alebo stolice;
- fyzická zdatnosť vás a osoby, o ktorú sa staráte;
- osobné preferencie (pohodlie, veľkosť, farba); a
- cena.

Pokiaľ osoba, o ktorú sa staráte, používa jednorazové vložky, nezabudnite:

- pre vlastnú ochranu použiť jednorazové rukavice (dostanete ich kúpiť v supermarkete, v drogérii alebo lekárni), keď prichádzate do kontaktu s močom alebo fekáliami;
- umyť a jemne vysušiť pokožku vždy, keď meníte vložky;
- použiť ochranné a hydratačné krémy, aby ste pokožku uchránili pred potom, močom a fekáliami, vždy sa však poraďte s lekárom, či daný krém nebude mať vplyv na absorpčnú schopnosť vložky;
- vyskúšať iné vložky, vhodnejšie pre potreby a typ inkontinenciu u danej osoby, ak tie, ktoré aktuálne používate, pretekajú;
- okamžite vyhľadať lekára, ak dôjde k začervneniu či podráždeniu pokožky.

Jednorazové vložky

Niektoré jednorazové vložky dostanete kúpiť v supermarkete, lekárni alebo v obchode so zdravotníckymi potrebami. Niektoré spoločnosti a dodávatelia ponúkajú na požiadanie aj bezplatné vzorky na vyskúšanie.

Jednorazové vložky sú dostupné v rôznych tvaroch, veľkostiach a absorpciách a navyše sú pohodlné. Obsahujú absorpčný materiál, ktorý dokáže zachytiť rôzne množstvo moču. Sú navrhnuté tak, aby sa mohli nosiť s pevne priliehajúcou spodnou bielizňou alebo fixačnými

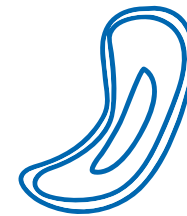
nohavičkami. Niektorí ľudia potrebujú pre pokojný spánok kontinenčné pomôcky s väčšou absorpčnou schopnosťou. Existujú aj vložky, ktoré sú špeciálne navrhnuté pre fekálnu inkontinenciu. Aby sa daná osoba cítila s vložkami príjemne a pohodlne, nesmú byť väčšie ani menšie. Musia perfektne sedieť, inak hrozí riziko pretečenia, kožných vyrážok či podráždenia kože. Špecialista na inkontinenciu vám dokáže poradiť pri výbere správnych vložiek pre osobu, o ktorú sa staráte.

Malé vložky

Malé nalepovacie vložky sú vhodné pre ľudí s ľahkým až stredným únikom moču. Môžete si vybrať z rôznych veľkostí, od tenkých slipových vložiek po širšie a hrubšie vložky s elastickými okrajmi. Pre mužov s močovou inkontinenciou sú k dispozícii špeciálne jednorazové vložky a absorpčné vrecká. Absorpčné vrecká sa používajú najmä pri ľahkom úniku moču.

Výber tých správnych ovplyvňuje viacero faktorov:

- množstvo uniknutého moču;
- ako často chodia na toaletu;
- nakoľko je daná osoba schopná prilepiť lepiaci pásik vzadu na vložke; a
- nakoľko je daná osoba schopná sama si vyzliecť spodnú bielizeň.



Anatomicky tvarované vložky

Anatomicky tvarované vložky sú väčšie jednorazové vložky vhodné pre ľudí s väčším únikom moču.

Majú tvar presýpacích hodín, vďaka čomu dokonale sedia medzi nohami i na tele.

Niektoré majú bočné elastické pásy, aby lepšie sadli a zabránili tak akémukoľvek pretečeniu.

Tvarované vložky musia priliehať k telu. K tomu vám dopomôžu fixačné nohavičky. Sú to elastické priliehavé nohavičky, ktoré držia vložky pevne na mieste, čím zabraňujú pretečeniu. Aby ste sa v nich cítili pohodlne, môžete si vybrať z rôznych veľkostí a tvarov.

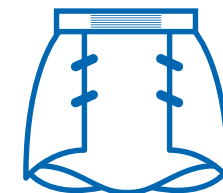
Aby vás netlačili na pokožke, tak výrobcovia odporúčajú nosiť ich otočené bočnými švami von.

Výber tých správnych ovplyvňuje viacero faktorov:

- množstvo uniknutého moču; a
- či daná osoba môže nosiť tesnejšiu spodnú bielizeň a vydrží v nej.

Absorpčné nohavičky

Absorpčné nohavičky sú nohavičky štandardnej veľkosti. Pevne priliehajú k telu a lepiace pásiky umožňujú opakované zapínanie a rozopínanie. Dokážu zadržať veľké množstvo moču (až do 2 litrov) a sú vhodné pre imobilných ľudí, alebo ľudí, ktorým musí vložky meniť ošetrovateľ.



Zalepovacie plienkové nohavičky sa dajú jednoducho vymeniť, aj keď osoba leží. Uistite sa u vášho špecialistu na inkontinenciu, či ste vybrali správny strih nohavičiek a či sú dostačujúce pre typ inkontinencie u danej osoby.

Výber tých správnych ovplyvňuje viacero faktorov:

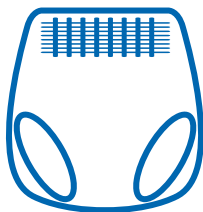
- množstvo uniknutého moču;
- rozmery a telesná hmotnosť osoby;
- či má osoba problém dostať sa na toaletu;
- či je osoba duševne zmätená alebo trpí inými duševným poruchami; a
- či má daná osoba nejaké kožné reakcie na nohavičky so všíťou vložkou.

Nezabudnite:

- umyť a starostlivo vysušiť pokožku vždy, keď meníte zalepovacie plienkové nohavičky;
- použiť ochranné a hydratačné krémy, aby ste pokožku uchránili pred potením, močom a fekáliami, ale vždy sa poraďte s lekárom, či daný krém nebude mať vplyv na absorpciu vložky;

Navliekacie plienkové nohavičky

Jednorazové plienkové nohavičky sú určené pre ľudí, ktorí trpia väčším únikom moču. Sedia ako obyčajné spodné nohavičky, ale majú vytvarovanú časť medzi nohami, aby dokázali absorbovať a zachytiť všetok moč. Keďže nie je cítiť rozdiel oproti bežným spodným nohavičkám, sú vhodné napríklad pre ľudí s demenciou alebo duševnou zmätenosťou.



Výber tých správnych ovplyvňuje viacero faktorov:

- množstvo uniknutého moču; a
- či je osoba schopná navliecť si nohavičky sama.

Likvidácia jednorazových vložiek a plienkových nohavičiek

To, akým spôsobom zlikvidujete použité vložky či plienkové nohavičky, dobre zvážte.

Z praktických i hygienických dôvodov by ste mali fekálie spláchnuť do záchoda. Najprv odstráňte z vložky fekálie a spláchnite ich do záchoda. Vložku zabaľte buď do igelitovej tašky alebo do novinového papiera a až tak ju vyhodte do odpadkového koša alebo kontajnera.

Pomôcky na opakované použitie

Inkontinenčné pomôcky, ktoré sa dajú opakovane použiť sú síce drahšie, ale z dlhodobejšieho hľadiska sú lacnejšie. Medzi jednotlivými použitiami sa musia vyprať a vysušiť. Patria medzi ne nohavičky, ktoré majú v sebe všíť vložku. Niektoré vložky na opakované použitie je potrebné prilepiť k špeciálnym nohavičkám na opakované použitie. Nohavičky, ktoré majú všíť vložky, sa nosia ako bežné spodné nohavičky.

Opakovane použiteľné inkontinenčné pomôcky by ste mali striedať každých 6 až 12 mesiacov.

Životnosť nohavičiek predĺžite, ak sa budete o ne starať a prať ich podľa inštrukcií výrobcu. Pred prvým použitím ich operte.

Inkontinenčné nohavičky so všíťou vložkou na opakované použitie

Sú určené pre mužov aj pre ženy. Dajú sa zakúpiť v rôznych veľkostiach a farbách. Niektoré sú naťahovacie, niektoré sa po bokoch zapínajú na gombíky.

Sú vhodné pre ľudí, ktorí:

- trpia ľahkým až stredným únikom moču;
- sú zmätení a mohli by spláchnuť vložku do záchodu;
- sú imobilní; a
- nemôžu nosiť jednorazové vložky.

Aby zalepovacie plienkové nohavičky držali na mieste, môžete ich upevniť aj pomocou pracích a opakovane použiteľných pančúch.

Tipy, ako vybrať správny typ vložiek

Všetko závisí od potrieb osoby, o ktorú sa staráte a od rôznych iných faktorov, napríklad:

- väčšie zalepovacie plienkové nohavičky sú najlepšie na noc;
- malé, lacnejšie vložky sú vhodné, ak ste celý deň doma; a
- lepšie, bezpečnejšie vložky odporúčame, keď idete mimo domu.

S výberom vám poradí aj špecialista na inkontinenciu.

Ak potrebujete zmeniť typ vložiek, vyskúšajte najprv iba vzorku, alebo kúpte iba 1 balík namiesto veľkého balenia.

Kondómová drenáž pre mužov

Niektorí muži uprednostňujú kondómovú drenáž pred vložkami. Je to špeciálna pomôcka podobná kondómu, ktorá pevne prilieha na penis. Neoddeliteľnou súčasťou je zberné vrečko na moč, ktoré zachytáva moč. Väčšinou sa nosí pripevnené na lýtko. Na noc odporúčame používať väčšie vrečko. Niektoré urinálne kondómy sú samolepiace, iné majú oddelený lepiaci prúžok, ktorý treba nalepiť na penis a až následne sa nasadí urinálny kondóm. Urinálny kondóm musí dobre priliehať, aby nedošlo k pretečeniu. Zdravotnícky pracovník pre inkontinenciu vám ukáže, ako má správne priliehať. Treba ho vymieňať každý deň. Predtým, než nasadíte nový, treba poriadne umyť a vysušiť pokožku. Je potrebné, aby muž, ktorý používa urinálny kondóm, bol duševne bdely. Ak mu to jeho ruky nedovoľujú, zrejme bude potrebovať pomoc s nasadením kondómu aj s odpojením kondómu od zberného vrečka.

Mnoho mužov, najmä tí, ktorí sa nevedia postaviť z postele či ísť na toaletu, uprednostňuje urinálny kondóm pred vložkami. Za vyskúšanie nič nedáte, no opäť odporúčame, aby ste sa poradili so špecialistom.

Podložky na posteľ

Podložky na posteľ sa môžu používať buď samostatne alebo aj spolu s vložkami a nohavičkami ako dodatočná ochrana. Užitočné sú napríklad aj pri cestovaní. Podložky do postele majú vodeodolnú vrstvu. Sú jednorazové.

Ochrana posteľnej bielizne

Na matrace, vankúše a paplóny sa dajú kúpiť špeciálne vode odolné potahy a obliečky. Môžete si vybrať z rôznych vode odolných látok, štýlov a veľkostí.

Katétre

Katéter je dutá rúrka, ktorá odvádza moč z močového mechúra priamo do zberného vrečka. Druhou možnosťou je, že katéter je napojený na snímateľný uzáver. Zberné vrečko sa môže počas dňa upevniť o nohu. V noci ho odporúčame zavesiť na posteľ. Nočné zberné vrečka majú väčší objem a tak sa nemusia počas noci vyprázdňovať. Katéter sa používa iba vtedy, ak je to nevyhnutné, a ak o tom rozhodol lekár alebo iný špecialista. Podľa typu inkontinencie vám lekár odporučí, či je vhodnejší intermitentný alebo permanentný katéter.

Intermitentný (jednorazový) katéter

Intermitentné katétre sú jemné a flexibilné rúrky zavedené do močového mechúra a vymieňajú sa niekoľkokrát denne. Kvalifikovaná sestra alebo špecialistka inkontinenciu vám ukáže, ako ho správne vymieňať.

Permanentný (trvalý) katéter

Permanentný katéter sa zavedie do močového mechúra a ponechá sa v ňom dlhšiu dobu. Závisí to aj od odporúčania výrobcu. Ak osoba, o ktorú sa staráte, potrebuje permanentný katéter a zberné vrečko, musíte s katétrom správne zaobchádzať, aby ste sa vyhli možným problémom. Kvalifikovaná sestra alebo zdravotnícky pracovník pre inkontinenciu vám ukáže, ako sa oň správne starať.

Malá rada ohľadom katétrov

Vo všeobecnosti platí, že ľudia, ktorí používajú katéter, musia prijímať viac tekutín, pokiaľ lekár nerozhodne o opačnom. Vďaka tomu sa bude lepšie katéter preplachovať, močový mechúr im bude správne fungovať a predídú zápche.

Dbajte takisto na dôkladnú osobnú hygienu medzi nohami. Optimálne je, ak vykonáte osobnú hygienu v okolí katétra každý deň. Pokiaľ osoba trpí fekálnou inkontinenciou, vykonajte dôkladnú hygienu po každej stolici. Ak má osoba zavedený katéter, nepoužívajte púder.

Toaletné pomôcky ako náhrada toalety

Toaletné pomôcky na inkontinenciu sa dajú využiť ako vhodná náhrada za toaletu alebo dokážu aspoň uľahčiť návštevu toalety. Existuje niekoľko druhov toaletných pomôcok, ktoré uľahčia život vám aj osobe, o ktorú sa staráte. S inštaláciou niektorých toaletných pomôcok budete zrejme potrebovať pomoc. Poradte sa so špecialistom a predídete zbytočným výdavkom.

Prenosná toaletná stolička

Je určená pre ľudí, ktorí majú problém dostať sa na toaletu včas, alebo majú toaletu príliš ďaleko.



Postelová misa

Užitočná najmä pre ľudí, ktorí sa nedokážu postaviť z postele a ísť na toaletu. Môžete ju použiť aj pod stoličku do sprchy alebo pod prenosnú toaletnú stoličku. Podložíte ju pod pacienta a po vykonaní potreby ju spod neho vytiahnete. Ošetrovateľ niekedy potrebuje pomoc s nadvihnutím pacienta.



Podložná misa

Vhodná pre osoby, ktoré sa nedokážu nadvihnúť v oblasti bedier alebo sa takmer vôbec nevedia hýbať. Podložíte ju pod pacienta a po vykonaní potreby ju spod neho vytiahnete. Ošetrovateľ niekedy potrebuje pomoc s nadvihnutím pacienta.



Rámové zábradlie na toaletu

Rámové zábradlie sa umiestňuje okolo toalety. Má opierky a výška sa dá nastaviť podľa potreby. Uľahčuje pacientovi sadnúť si a postaviť sa z toalety aj bez vyvýšeného sedadla.



Oporné madlo na WC

Pacientovi uľahčí sadanie a vstávanie z toalety.



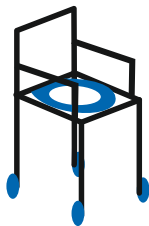
Nadstavec na WC s madlami

Vyvýšené WC sedadlo s opierkami, ktorých výška sa dá nastaviť podľa potrieb. Pacientovi to uľahčí sadanie a vstávanie z toalety.



Stolička do sprchy so záchodovou doskou

Je to prenosná toaletná stolička na kolieskach. Dá sa použiť ako stolička do sprchy alebo na presun pacienta na toaletu – jednoducho s ňou zacúvate nad WC misu. Niektoré typy umožňujú podložiť pod sedadlo podložnú misu.



Výber vhodných pomôcok

S výberom vhodných pomôcok a produktov na inkontinenciu vám pomôže špecialista inkontinenciu alebo profesionálny ošetrovateľ.

Profesionálny ošetrovateľ zhodnotí potreby danej osoby v domácom prostredí. Pomôže vám vybrať správne pomôcky a navrhnúť aj prípadné úpravy tak, aby vám čo najviac ulahčili každodenné činnosti vrátane osobnej hygieny.

5. kapitola: Ako si poradiť s inkontinenciou doma

Funkčná inkontinencia: problémy s chodením, poruchy pamäte / učenia.

Funkčnú inkontinenciu môžu spúšťať rôzne faktory, napríklad telesné ťažkosti či kognitívne poruchy. Problémom môže byť aj prostredie, v ktorom daná osoba žije.

Napríklad:

- osoba nie je schopná postaviť sa a prejsť bez problémov na záchod;
- osoba má problém dostať sa na toaletu alebo ju použiť;
- osoba má na sebe oblečenie, ktoré sa ťažko vyzlieka na toalete;
- osoba nemá v prípade potreby po ruke madlo;
- osoba nie je schopná nájsť toaletu sama; a
- osoba nedokáže nájsť toaletu v tme.

Medzi príčiny funkčnej inkontinencie patria problémy s chodením (artritída alebo mozgová obrna), poruchy pamäte alebo učenia (demencia, či iné mentálne postihnutie).

Ako zlepšiť prístup na toaletu

Uistite sa, že:

- daná osoba vie bez problémov nájsť a dostať sa na toaletu, dokonca aj v noci;
- veci, o ktoré sa osoba môže poknúť, koberce či kúpeľňovú rohožku, sú odstránené
- na toalete je dostatok priestoru pre druhú osobu, ktorá by v prípade potreby mohla pomôcť; ak nie, zabezpečte, aby boli dvere buď posuvné, alebo sa otvárali smerom von;
- toaleta je v správnej výške; ak nie, použite nadstavec na WC a nainštalujte oporné madlo, vďaka čomu sa bude danej osobe lepšie sadať a vstávať z toalety.

- daná osoba správne sedí, má sa o čo oprieť; ak nedočiahne nohami na zem, tak aby sa jej sedelo na toalete pohodlne, prisuňte jej pod nohy podnožku;
- podlaha na toalete nie je šmyklavá;
- prostredie okolo toalety je príjemné a čisté s dobrým osvetlením a zateplením; a
- ak je to možné, skladujte produkty a pomôcky ako vložky či katétre blízko toalety, aby ste ich mali po ruke.

Náhrady za toaletu

Ak osoba, o ktorú sa staráte, nie je schopná dostať sa na toaletu, zvážte možnosti, ktoré sú uvedené v časti Toaletné pomôcky ako náhrada toalety, na strane 21-22.

Osvetlenie

Človek môže byť zmätený alebo zablúdiť v tme. Skúste teda nechať zasvietenú malú nočnú lampu, nainštalujte svetlo s pohybovým senzorom alebo nechajte svietiť svetlo na toalete. Ak je toaleta ďaleko od izby danej osoby, alebo má daná osoba problém dostať sa na toaletu, nechajte jej po ruke urinál alebo prenosnú toaletnú stoličku.

Oblečenie a obuv

Je potrebné, aby oblečenie, ktoré daná osoba nosí cez deň a v noci, sa dalo bez problémov rozopnúť či vyzliecť, najmä ak ide o dieťa, ktoré sa ešte len učí zapínať/rozopínať zips či gombíky, o ľudí so zdravotným postihnutím, alebo ľudí so zlou koordináciou, zlou pohyblivosťou či slabým zrakom. Keď potrebujete ísť rýchlo na toaletu, vyzliekanie vás môže iba brzdiť. Zvážte preto napríklad zapínanie na suchý zips vpredu. Vhodné je napríklad vymeniť nohavice so zipsom a gombíkom za nohavice s elastickým pásom, rozšíriť rázporok na nohaviciach v rozkroku alebo nahradiť všetky zipsy a gombíky za suchý zips. Oplatí sa napríklad prispôbiť nočnú košeľu alebo pyžamo tak, aby sa dali rozopínať vzadu na chrbte. Zvoľte tmavú alebo vzorovanú látku oblečenia, aby ste čo najviac zamaskovali prípadné pretečenie.

Kožené alebo vinylové topánky sa dajú vyčistiť jednoduchšie, na rozdiel od topánok z látky alebo šľapiek. Topánky by mali jednak dobre sedieť na nohe, a zároveň by sa mali dať jednoducho vyzuť. Vhodné sú napríklad topánky na suchý zips.

Nábytok

Zakopnutie po ceste na toaletu rozhodne predstavuje riziko úniku moču. Cesta na záchod pomedzi rôznym nábytkom, dekorácie, neporiadok alebo cez dlhú chodbu sa môže stať hotovou prekážkovou dráhou a daná osoba nemusí včas dobehnúť na toaletu, alebo môže zakopnúť, a to najmä v noci. Preto by ste mali z cesty na toaletu odstrániť všetky prekážky a prípadne nechať zapnuté malé svetlo.

Dbajte na to, aby nebola podlaha šmyklavá a nepokladajte na ňu žiadne koberce či koberčeky. Osobe, ktorá má problém dostať sa pomerne rýchlo na záchod, sa zíde mať po ruke napríklad palicu alebo chodítko. Profesionálny terapeut vám môže poradiť, ako zlepšiť prístup na toaletu. Ako ochranu stoličiek používajte vode odolné podložky na stoličky.

Pre prípad núdze nechajte po ruke vedro alebo fľašu, ale dbajte na to, aby sa často umývali a dezinfikovali. Predídete tak akýmkoľvek zápachom.

V izbe

- posteľ ochránite pomocou absorpčnej posteľnej plachty alebo podložky na posteľ – pre viac informácií viď časť Produkty a pomôcky;
- utrite vodeodolný priliehavý chránič na matrac, aby ste minimalizovali zápach;
- umiestnite toaletnú stoličku čo najbližšie k posteli;
- ak je muž schopný podržať si urinál, nechajte mu ho pri posteli; pre niektorých mužov je jednoduchšie použiť džbán alebo vedro – dá sa ľahko udržať a vymočiť sa doň;
- najlepšie bude, ak dáte preč všetky koberce. Na podlahu vedľa postele umiestnite absorpčnú podložku s gumenou spodnou stranou. Stačí ju buď opláchnuť hadicou alebo oparť v práčke a zavesiť ju, aby sa vysušila.
- ak je to možné, zaistite, aby mala osoba izbu čo najbližšie k toalete.



Ďalšie otázky v súvislosti so starostlivosťou o osobu s inkontinenciou

Starostlivosť o pokožku

Pri močovej a fekálnej inkontinencii bežne dochádza k podráždeniu pokožky. Preto:

- udržiavajte pokožku čistú a suchú; keď danej osobe meníte vložky, vždy jej umyte zadok a oblasť medzi nohami teplou vodou a čistiacim prostriedkom bez obsahu mydla, ktorý udržiava normálnu hodnotu pH;
- neaplikujte roztoky s obsahom alkoholu alebo dezinfekčného prostriedku priamo na pokožku danej osoby, keďže by mohli spôsobiť vysušenie, poškodenie, svrbenie alebo alergické vyrážky;
- vyhnite sa parfumovaným prípravkom, najmä ak daná osoba trpí alergiami, má citlivú, začervenanú alebo popraskanú pokožku;
- vložky vymieňajte často, aby koža ostala suchá;

- umývajte pokožku aspoň dvakrát denne, najlepšie čistiacim prostriedkom bez obsahu mydla alebo inou náhradou mydla;
- pokožku jemne vysušte – nedrhňte;
- vyhnite sa púdru, používajte ochranné a hydratačné krémy, aby ste pokožku uchránili pred potom, močom a fekáliami, ale vždy sa poraďte s lekárom, či daný krém nebude mať vplyv na absorpčnú schopnosť vložky;
- uistite sa, že pomôcka na inkontinenciu je nasadená a odstránená správne (pozorne si prečítajte inštrukcie); a
- ak dôjde k začervneniu alebo svrbeniu kože, vyhľadajte lekára alebo špecialistu na inkontinenciu.

Zápach

Čerstvý moč väčšinou veľmi nesmrdí. Pokiaľ zapácha, zrejme ide o infekciu a lekár by mal vyšetriť vzorku moču. Moč začne zapáchať až keď je vystavený vzduchu. Preto vám odporúčame:

- aby osoba, o ktorú sa staráte, nosila vložky, ktoré dobre priliehajú na pokožku, aby ste zabránili kontaktu moču so vzduchom;
- vymieňať pomôcky na inkontinenciu podľa inštrukcií výrobcu, aby nepretiekli na oblečenie,
- nábytok alebo posteľnú bielizeň;
- pomôcky na inkontinenciu vyhodiť do nádoby s priliehajúcim uzáverom, alebo uzatvárateľného vrečka, a až potom do odpadkového koša;
- pravidelne prať posteľnú bielizeň a oblečenie;
- otvoriť okná aj dvere, aby ste dom/byt poriadne prevetrali; a
- používať izbové osviežovače a neutralizátor pachu, ak je to potrebné.

Hygiena

- Ako ošetrovateľovi vám odporúčame pre vlastnú ochranu nosiť jednorazové ochranné rukavice vždy, keď osobe, o ktorú sa staráte, vymieňate vložky a umývate zadok či oblasť medzi nohami. Aj napriek tomu, že používate rukavice, vždy si umyte ruky.
- Použitú vložku najprv zabaľte do igelitovej tašky a až potom ju vyhodte do koša;
- Ak používate pomôcky určené na opakované použitie, odstráňte z nich najprv zvyšky stolice a až potom ich namočte a operte.
- Zvážte, ako čo najlepšie vyčistiť podlahu a stoličky od uniknutého moču. Ako ochranu postele, stoličiek, kobercov či koberčekov pred uniknutým močom môžete použiť rôzne vodeodolné, nešmyklivé chrániče matracov, podložky na stoličky a rohože na podlahu.



6. kapitola: Ako si poradiť s inkontinenciou mimo domáceho prostredia

Ak sa staráte o osobu s inkontinenciou, neznamená to automaticky, že musíte byť iba doma. Toaleta doma predstavuje pre danú osobu pohodu a komfort. Ak vezmete osobu, o ktorú sa staráte, na vychádzku alebo na výlet, zrejme bude pre ňu náročnejšie použiť neznámu toaletu. Preto vám odporúčame, aby ste dopredu uvažovali o všetkých situáciách, ktoré môžu nastať.

Uvažujte dopredu

Predtým, než pôjdete mimo domácnosti, zvážte nasledujúce okolnosti:

- Kam idete?;
- Ako dlho budete preč?;
- Aká je pravdepodobnosť, že osoba, o ktorú sa staráte, bude potrebovať ísť na toaletu?;
- Nosí osoba, o ktorú sa staráte, zvyčajne inkontinenčné vložky, alebo používa toaletné pomôcky, keď idete na toaletu?;
- Ako často jej musíte meniť vložky?; Kedy ste jej naposledy menili vložku?;
- Aké pomôcky daná osoba bežne používa?; Môžete tieto pomôcky alebo nejaké ich náhrady vziať so sebou von?;
- Kedy je najlepší čas ísť von? Je daná osoba bdelšia ráno alebo skôr popoludní? Zvýšená únava môže mať totižto za následok únik moču.;
- Moč sa tvorí z jedla i nápojov. Bude lepšie, ak pôjdete von pred jedlom alebo až po ňom?; a
- Ak daná osoba užíva lieky, (napríklad lieky na odvodnenie), vychádzku si dobre načasujte, prípadne sa poraďte s lekárom, či je možné posunúť dávku liekov na čas, keď sa vrátite z vychádzky.



Čo by ste mali vziať so sebou:

- náhradné oblečenie;
- igelitovú tašku alebo vzduchotesnú nádobu ak idete niekam, kde nebude možné okamžite vyhodiť alebo opraviť vložky či iné pomôcky;
- detské vlhčené utierky, utierky, uteráky na umytie a vysušenie, prípravok na odstránenie zápachu;
- náhradné vložky alebo iné pomôcky; a
- nejakú nádobu, pre prípad, že by daná osoba potrebovala počas výletu vykonať potrebu.

7. kapitola: Psychologický dopad inkontinencie

Ak osoba nemá inkontinenciu pod kontrolou, môže to mať vplyv aj na jej psychický stav. Môže cítiť pocit vyradenia zo spoločenského života, pocit sociálnej izolácie, pocit, že je závislá od iných ľudí, alebo že stráca kontrolu nad samou sebou. Môže sa zmeniť aj jej vnímanie vlastného tela a vzhľadu. Rovnako to môže mať vplyv aj na vás ako ošetrovateľa. Starostlivosť o osobu s inkontinenciou si navyše vyžaduje viac času i finančných výdavkov, keďže bude potrebné zaobstarávať rôzne pomôcky na inkontinenciu a častejšie prať oblečenie a posteľnú bielizeň. V dôsledku takýchto životných zmien sa potom človek cíti vystresovaný.

Výskumy dokazujú, že mnohí ľudia s inkontinenciou sa nesnažia vyhľadať pomoc. Každý človek sa vyrovnáva s chorobami a problémami inak. Všetko závisí od individuálneho presvedčenia a pocitov danej osoby. Niektori choroba neobťažuje, niekto sa ju snaží skrývať, iný ju popiera a niekto sa nechce o tom vôbec rozprávať. Pochopenie takéhoto správania môže byť pre vás ťažké. O to náročnejšie bude pre vás i osobu, o ktorú sa staráte, dostať problém pod kontrolu. Je na vás ako ošetrovateľovi, zistiť, či a koľko varovných signálov daná osoba používa, a či si vôbec uvedomuje, že má nejaký problém. Budete tak lepšie vedieť, kedy potrebuje ísť osoba na toaletu, a predídete tak úniku moču.

Pre vás ako ošetrovateľa je mimoriadne dôležité, aby ste vedeli rozoznať vlastné zmeny emócií a pocitov, ktoré sú odpoveďou na situáciu, v ktorej sa nachádzate. Hoci je táto časť zameraná hlavne na osobu, o ktorú sa staráte, určite tu nájdete užitočné rady aj pre seba.

Popieranie

Niekedy, keď človek čelí istým životným zmenám, snaží sa problémy popierať, a to aj napriek tomu, že si ich uvedomuje. Človek popiera problém, lebo sa buď cíti trápne, bojí sa, alebo problému dostatočne nerozumie.

Ak ide iba o malý problém a osoba si s ním ľahko dokáže poradiť aj sama, povie si, že ide iba o príležitostný únik moču a bude si nahovárať, že problém sa po čase zázračne vytratí. Pomyslí si, že nikto si to ani nevšimne, dokonca ani jeho blízki.

Niektorí ľudia si zas uvedomujú, že majú problém, ale z rôznych dôvodov nevyhľadajú žiadnu pomoc. Niektorí sa kvôli inkontinencii cítia zle, špinavo, zahanbene, bezradne a beznádejne. Iní si zas spomenú na starnúcich rodičov, ktorí majú rovnaký problém, a uveria tomu, že daný problém sa aj tak nedá účinným spôsobom zvládnuť. Sú aj takí ľudia, ktorí si myslia, že to prichádza vekom, že je to dôsledok pôrodu alebo operácie prostaty a nevidia dôvod na to, aby pomoc vyhľadali. Keď človek uverí, že nemá žiadnu nádej vyriešiť daný problém, a že sa s tým nedá nič robiť, môže veľmi rýchlo upadnúť do depresie.

Keď aj človek vyhľadá pomoc, neprizná si jeho závažnosť. Osoba sa špecialistovi inkontinenciu alebo lekárovi rozhodne zdôverí s celým problémom, až keď bude cítiť, že im môže dôverovať. Zároveň bude pripravená vypočuť si všetky možnosti, ako sa s inkontinenciou vysporiadať.

Úzkosť

Väčšina spoločnosti vníma vykonávanie potreby na toalete ako súkromnú a osobnú záležitosť. Mnohí ľudia sa potom cítia trápne pri akomkoľvek náhodnom úniku moču či zápachu, ktorý

sa s ním spája. Je preto pochopiteľné, že mnohí ľudia, ktorí trpia inkontinenciou, a aj ich ošetrovatelia, sa cítia úzkostlivo, keď si len pomyslia, že majú ísť na nejakú spoločenskú akciu a čo všetko treba naplánovať, keď na ňu pôjdu.

Je normálne, že ľudia, ktorí pociťujú úzkosť, sa snažia vyhýbať situáciám, ktoré ju vyvolávajú. Človek trpiaci inkontinenciou sa bude snažiť zmierniť úzkosť tak, že nebude chcieť chodiť medzi ľudí, na nákupy, na vychádzky a nebude ani pozývať priateľov k sebe domov. Zároveň sa bude snažiť zvládnuť inkontinenciu obmedzím jedla a príjmu tekutín.

Situácie, ktoré väčšinou vyvolávajú pocit úzkosti:

- návšteva lekára; je jedno, či je lekárom niekto známy alebo relatívne cudzia osoba, aj tak je pravdepodobné, že osoba, o ktorú sa staráte, sa nikdy predtým o danom probléme s nikým nerozprávala, a preto môže pociťovať úzkosť z toho, čo jej lekár povie;
- keď ju lekár pošle na testy. Úzkosť môže osoba pociťiť napríklad aj pri predstave, že bude musieť o svojom probléme povedať ďalším ľuďom, alebo zo strachu, že dôjde k úniku moču počas cesty k lekárovi alebo v čakárni. Stresujúca môže byť aj predstava, že bude musieť podstúpiť rôzne vyšetrenia a testy, a potom bude musieť čakať na výsledky testov.

Frustrácia a hnev

Frustrácia je normálna ľudská odpoveď človeka, keď chce dosiahnuť niečo, po čom túži a považuje za dôležité, niečo, o čom si myslí, že má na to právo alebo o čom si myslí, že by mal byť schopný urobiť a nedokáže to. Človek trpiaci inkontinenciou prejavuje frustráciu väčšinou keď nevláda samotnú inkontinenciu alebo nejakú časť starostlivosti či liečby. S frustráciou často prichádza aj hnev. Dokonca aj nepatrné pretečenie, zápach či iný následok inkontinencie prebudí v človeku hnev.

Neuspokojenie potreby vedie u väčšiny ľudí k frustrácii a tá následne vyvoláva hnev. Nahnevanému človeku pomôžete najlepšie tak, že si ho vypočujete a zistíte, čo potrebuje. Je pravdepodobné, že vy i osoba, o ktorú sa staráte, sa budete cítiť vyčerpane. Dôvodom môže byť nedostatok spánku z dôvodu častých návštev toalety v noci, stres, bolesť alebo depresia. Podráždenie, netrpezlivosť a znížená tolerancia môžu mať zlé následky na zdravie a vzťah medzi vami ako ošetrovateľom a osobou, o ktorú sa staráte.

Niekedy sa môže človek trpiaci inkontinenciou cítiť, že s ním zaobchádzajú ako s dieťaťom. Občas sa môže stať, že ak dôjde k nehode s únikom moču, ošetrovateľ bude frustrovaný, podráždený a nahnevaný a náladu si vybijie na pacientovi, ktorému nebude schopný pomôcť. Keď ošetrovateľ prestane zvládať vlastné emócie, môže sa začať hnevať na osobu, o ktorú sa stará a kričať na ňu, aby nebola taká lenivá. Človek trpiaci inkontinenciou potom buď pocíti hnev alebo sa uzavrie do seba (záleží to od povahy daného človeka) a bude ešte viac vystresovaný. Zašpinenie a premočenie sa väčšine ľudí spája s deťmi. Preto niektorí ošetrovatelia mylne považujú osobu, o ktorú sa starajú, za dieťa a podľa toho s ním aj zaobchádzajú.

Ošetrovatelia a osoby trpiace inkontinenciou, ktoré často pociťujú hnev a frustráciu, by sa mali obrátiť na lekára alebo špecialistu na inkontinenciu, ktorí im poradia, ako zvládať tieto emócie.

Smútok

Smútok je bežná ľudská odpoveď na akúkoľvek zmenu v živote človeka a na to, čo v dôsledku tejto zmeny stratil. Väčšinou ide iba o prechodný stav, ktorý sa zmierni a nakoniec prejde, keď sa vyrovnáme s tým, že sme danú vec stratili. Lahko si ho môžeme zameniť s depresiou, ale nie je to to isté. Líšia sa v dĺžke trvania, intenzite pocitov a spôsobe, akým ovplyvňujú presvedčenie daného človeka. Smútok je však výlučne individuálna záležitosť a každý ho prežíva inak.



Depresia

Ak máte pocit, že vy alebo osoba, o ktorú sa staráte, trpíte depresiou, je dôležité, aby ste sa obrátili na lekára, keďže depresia sa bežne vyskytuje spolu s inkontinenciou.

Ako môžete pomôcť?

Požiadajte lekára alebo špecialistu o pomoc a chodievajte na pravidelné kontroly, aby ste mali prehľad o zdravotnom stave danej osoby.

- Rozprávajte sa o výhodách a následkoch liekov, ktoré daná osoba užíva.
- Povzbudte ich, aby sa každý deň aspoň 30 minút venovali nejakej fyzickej aktivite.
- Zabezpečte im každodenný prísun čerstvých a zdravých potravín a dostatočný príjem tekutín.
- Povzbudte ich, aby nadobudli optimálnu telesnú hmotnosť a udržali si ju. Nadváha sa spája s mnohými ďalšími fyzickými i duševnými ochoreniami;
- Odradte ich od fajčenia a pomôžte im obmedziť príjem alkoholu a kofeínu (alkohol by mohol ovplyvniť účinok liekov a daná osoba by sa mohla cítiť ešte horšie);
- Pomôžte im, aby si vytvorili správne spánkové návyky;

ŠTVRTÁ ČASŤ: INVALIDITA A INKONTINENCIA

Invalidita je definovaná ako postihnutie, ktoré trvá minimálne 6 mesiacov a obmedzuje každodenné aktivity človeka. Väčšina ľudí so zdravotným postihnutím udáva problémy predovšetkým s fyzickou kondíciou, napríklad problémy s chrbticou alebo artritídou a s tým súvisiace problémy. Avšak takmer 1 z 5 ľudí so zdravotným postihnutím uvádza mentálne alebo behaviorálne ťažkosti, či už mentálne postihnutie, oneskorený vývoj, depresie, úzkosti a demencie. Človek môže byť postihnutý rôznymi spôsobmi a nemusí vždy ísť o zjavné fyzické problémy alebo problémy s pohyblivosťou, ktoré si vyžadujú použitie pomôcok na chodenie alebo invalidných vozíkov.

U osôb so zdravotným postihnutím je pravdepodobnejšie, že sa u nich objavia problémy s močovým mechúrom alebo črevom. Existuje veľa dôvodov, prečo sa u ľudí so zdravotným postihnutím objaví inkontinencia. Problémy sa môžu vyvinúť časom, môžu existovať už od narodenia alebo môžu vzniknúť v dôsledku užívania liekov.

Starostlivosť o osobu s inkontinenciou spôsobenou zdravotným postihnutím si vyžaduje dôkladné plánovanie, pravidelné klinické hodnotenie a podľa potreby učenie sa nových stratégií. Podrobnejšie sa tomu budeme venovať v nasledujúcich dvoch kapitolách.

Často sa u detí s fyzickým a/alebo intelektuálnym postihnutím objavuje inkontinencia. Naučiť sa samostatne chodiť na toaletu je zložité a vyžaduje si určité zručnosti.



1. kapitola: Duševné zdravie a inkontinencia

U ľudí s duševným ochorením sa môžu vyskytnúť problémy spojené s ovládaním močového mechúra a čriev. Príčina nemusí súvisieť so samotnou duševnou chorobou. Duševné choroby však zvyšujú riziko inkontinencie z dôvodu zlého fyzického zdravia alebo z nasledujúcich dôvodov:

- Duševné choroby môžu ovplyvniť schopnosť človeka ísť na toaletu včas, ak sa jedná o zmätené myslenie, alebo nepozornosť;
- Lieky používané na liečbu duševných chorôb môžu priamo ovplyvňovať činnosť močového mechúra a čriev alebo spôsobiť, že si potrebu ísť na toaletu takýto človek neuvedomuje; a
- Faktory životného štýlu, ako je nesprávne stravovanie, nedostatočný príjem tekutín alebo veľké množstvo kofeínu - káva, čaj, čokoládové a kolové nápoje.

Vo všeobecnosti môžu aktivity, ktoré zlepšujú celkový zdravotný stav a znižujú telesnú hmotnosť, ako napríklad zdravé stravovanie a dostatočný príjem tekutín, pravidelné cvičenie a nefajčenie, znížiť problémy s kontinenciou.

Starostlivosť o osobu s duševným ochorením

- Pokúste sa ísť na toaletu, keď je osoba v klude;
- Zachovajte pokoj a počas používania toalety sa uvoľnite;
- Majte na pamäti strach a poruchy senzorického spracovania a riešte ich;
- Používajte vizuálne pomôcky, napr. obrázkové karty a harmonogram jednotlivých procesov na toalete - sťahovanie nohavíc, sedenie na toalete, utieranie, splachovanie a umývanie rúk;
- Používajte minimum slovných príkazov;
- Používajte tzv. tabuľku odmien - odmeňujte pozitívne správanie a ignorujte negatívne správanie; a
- Používajte pomôcky na zmiernenie stresu, ktoré môže osoba s duševným ochorením na toalete držať, aby ste eliminovali úzkosť a upokojili ju. Ide napr. o stresové lopty, vodné trubice a pomôcky na masáž nôh.

2. kapitola: Starostlivosť o osobu s demenciou

Demencia je progresívne poškodenie mozgu, ktoré môže mať za následok zmeny osobnosti, nálady a správania. Prejavuje sa u niektorých starších ľudí, ale aj u mladších ľudí v dôsledku poranenia hlavy, chorôb mozgu a užívania návykových látok. Ľudia s demenciou majú zvyčajne problémy s pamäťou a ťažkosti s každodennými činnosťami (komunikácia, kúpanie, varenie, atď.). Alzheimerova choroba je najbežnejšou formou demencie a postihuje hlavne starších dospelých. Ľudia sa cítia stratení, zmätení a majú stavy úzkosti.

Demencia, napr. Alzheimerova choroba, ktorá spôsobuje zmätok a pocity úzkosti, môže vyvolať aj abstinenčné príznaky, odpor a agresívne správanie, ktoré zvyšujú tlak na osobu, ktorá sa o nich stará. Demencia sa najčastejšie vyskytuje v poslednej tretine života a často tiež pri zmene zdravotného stavu, ktorý súvisí s vekom, ako sú srdcové choroby, rakovina, cukrovka, gynekologické zmeny, zväčšenie prostaty, obezita a artritída.

Inkontinencia súvisí s mnohými zmenami zdravotného stavu. Starostlivosť o osobu s demenciou a inkontinenciou je pre každého ošetrovateľa a lekára zložitá a náročná. Inkontinencia spôsobená demenciou súvisí predovšetkým s funkčnými poruchami (rozpoznávanie toalety, koordinácia na toalete/hygiena po toalete).

U staršej osoby s demenciou sa môže vyskytnúť inkontinencia alebo sa môže stať väčším problémom, pretože osoba, o ktorú sa staráte:

- nedokáže rozpoznať nutkanie ísť na toaletu;
- zabudne, kde sa nachádza toaleta;
- zabudne, ako si vyzliecť oblečenie;
- zabudne, čo robiť, keď príde na toaletu (vrátane hygieny po toalete);
- stáva sa náchylnejšou na infekcie močových ciest v dôsledku nesprávnych hygienických návykov; a
- sa stáva náchylnejšou na problémy s kontinenciou, pretože sa zabudne najesť alebo napiť.

Posúdenie kontinencie pomôže zistiť príčinu inkontinencie a slúži ako podklad starostlivosti o osobu s viacerými zdravotnými problémami a poruchami správania.

Osobe s demenciou môžete pomôcť pri používaní toalety nasledovnými spôsobmi:

- Umiestnite názov alebo obrázok toalety na dverách kúpeľne/WC;
- Nechajte v noci rozsvietené svetlo na toalete, aby ju osoba ľahšie našla;
- Zabezpečte farebný kontrast (napr. čierne sedadlo na toalete s bielou toaletnou misou alebo farebná voda v toaletnej miske);
- Oblečenie by malo mať jednoduché alebo žiadne zapínanie, aby sa ľahko obliekalo/vyzliekalo;
- Používajte jednoduchý a pre osobu zrozumiteľný jazyk (napr. cikať, kakať);
- Dodržiavajte denný režim pri jedle, cvičení a používaní toalety;
- Zapisujte si do denníka, kedy osoba použila toaletu alebo naopak mala problémy s vyprázdnením. V tom čase potom vezmite osobu na toaletu alebo predtým, ako majú problém sa vyprázdniť (časté chodenie na toaletu ich môže podráždiť, preto ich nenúťte chodiť príliš často). V prílohe A nájdete tabuľku na zapisovanie močenia a stolice;
- Všímajte si signály, že osoba potrebuje ísť na toaletu (napr. nespokojné sedenie alebo bezcieľne chodenie). Keď ich spozorujete, vezmite osobu na toaletu.

Starostlivosť o osobu s vážnymi poruchami správania

Ľudia s demenciou môžu na pomoc pre vykonanie toalety reagovať nervózne a vzdorne, lebo v dôsledku choroby stratili nadhľad, zažívajú zmätok a stratu pamäte. Predstavte si, ako by ste sa cítili vy a ako by ste reagovali, keby vás osoba, ktorú nespoznávate, začala vyzliekať alebo by nástojila, aby ste šli na toaletu, keď si už poriadne nepamätáte, čo toaleta je. Aby ste zmäteného človeka dostali na toaletu včas, musíte ostať pokojný, láskavý, neústupný, trpezlivý, chápaný a so zmyslom pre humor.

V niektorých prípadoch nemusí osoba s demenciou z dôvodu zmätku na toalete močiť.

Stratégie, ktoré vám v týchto prípadoch môžu pomôcť:

- sledovať a zaznamenávať si, kde a kedy sa osoba vyprázdnila mimo toaletu;
- častejšie chodiť na toaletu;
- používať metódy odvádzania pozornosti, keď je zrejmé, že sa osoba chystá vyprázdniť na nesprávnom mieste alebo u tých, u ktorých potreba ísť na toaletu vyvoláva pocity úzkosti;
- zvýrazniť priestor toalety, urobiť ho familiárnym
- na miesta, kam osoba chodí bežne močiť, umiestniť zábranu, napr. kus nábytku;
- označiť cestu na toaletu a urobiť ju útulnejšou; a
- vyhľadať ďalších opatrovateľov a podeliť sa o stratégie na zvládanie podobných problémov.

Treba mať na pamäti:

- osobu s demenciou nenáhlite;
- vyhnite sa neprimeranej reakcii, napr. hanbe alebo poníženiu - ich správanie nie je úmyselné;
- používajte krátke jednoduché pokyny, napr. „sadnite si“;
- povzbudzujte osobu s demenciou kombináciou vizuálnych, fyzických a slovných
- podnetov; a
- dávajte pozor na reč tela - nervozita, vyťahovanie oblečenia, bezcieľne blúdenie, otváranie dverí alebo stále pokusy ísť von.

Ujasnite si, v čom tkvie najväčší problém - je to správanie osoby (napríklad „Hanbím sa za ňu /za neho a seba, keď mám návštevu.“), vplyv správania tejto osoby („Zničil/a nám koberec a neviem sa zbaviť zápachu.“) alebo vaše (alebo iných) nerealistické očakávania vašej schopnosti zvládať starostlivosť o túto osobu („zlyhávam ako opatrovateľ/manžel/manželka“). Neignorujte svoje pocity alebo obavy. Rozprávajte o tom a vyhľadajte pomoc alebo sa s niekým poradte. Napríklad za určitých okolností to najhoršie, čo sa môže stať je, že osoba sa vymočí na nesprávnom mieste a vy to musíte upratať. To môže byť jednoduchšie ako neustály boj zabrániť im v tom, najmä ak sa táto osoba vzpiera alebo je agresívna.

Porozumenie poruchám správania u človeka s demenciou

Ľudia s demenciou často nie sú schopní vyjadrovať sa slovami a svoje pocity komunikujú prostredníctvom správania. Preto sa správajú nepokojne, podráždene alebo plačú, keď sú hladní, smädní, je im zima, pociťujú úzkosť, treba im ísť na toaletu, bolí ich hlava alebo žalúdok.

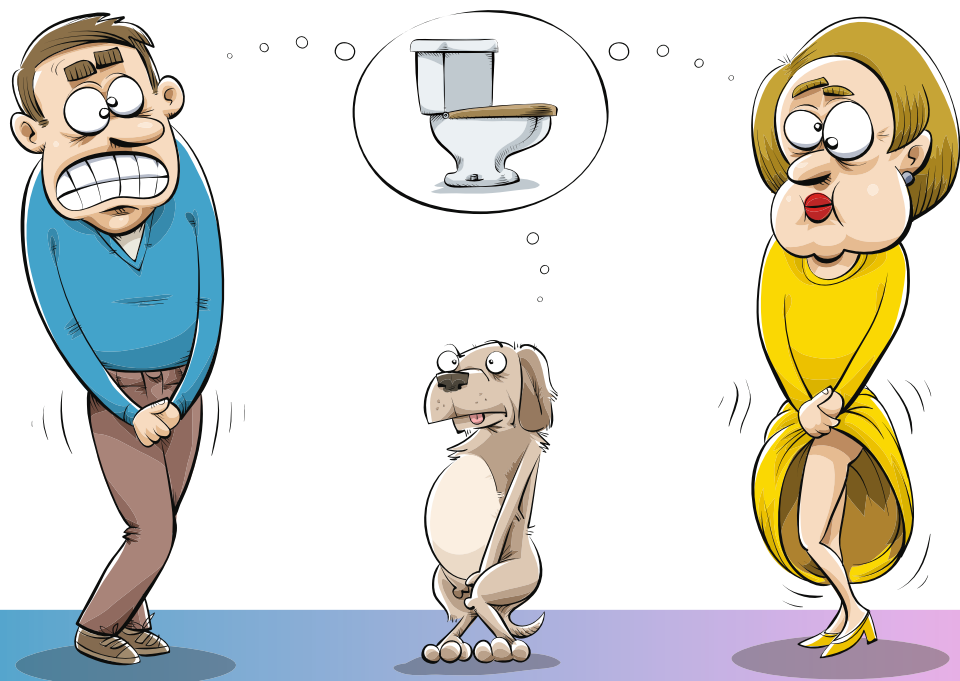
Močová a črevná inkontinencia môže človeka, o ktorého sa staráte, navyše znepokojovať. Pozorujte zmeny v správaní a všímajte si signály spojené s používaním toalety. Emócie a správanie môžu súvisieť so zložitejšími problémami, ale môžu byť spojené aj s potrebou ísť na toaletu, napr.:

- neschopnosť nájsť alebo rozpoznať toaletu;
- urgentná potreba na močenie alebo stolicu;
- neschopnosť močiť alebo vyprázdniť črevá;
- zápcha;
- dehydratácia; a
- infekcia močových ciest.

Neschopnosť komunikovať tieto problémy sa môže prejavovať nasledovným správaním:

- osoba je nahnevaná, rozrušená, kričí a udiera alebo neustále opakuje tie isté otázky, pretože môže mať bolesti alebo sa necíti pohodlne;
- má narušený spánok;
- osoba prejavuje známky paranoje (pocit, že niekto je proti nej) alebo halucinácií (vidí veci, ktoré tam v skutočnosti nie sú);
- má pocity letargie (únavy) alebo väčšej zmätenosti ako zvyčajne; a
- bezcieľne blúdi a je nepokojná.

Ak sa u osoby prejavuje nezvyčajné alebo vyššie uvedené správanie, vyhľadajte lekára.



**POTREBUJETE NA WC
PRAKTICKY NEUSTÁLE?**

PORAĎTE SA...

www.musimcasto.sk