



PARTNERI:



Medtronic

Vydáva: OZ InkoFórum

Pripravila: Ing. Marica Laščeková

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

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

Rok vydania: 2021

Pacientske združenie **inkofórum**



Žijeme dobu, ktorú si nepamätajú ani naše staré matere. Mnoho situácií, v ktorých sa ocitáme, je nových. Nemáme/nemali sme na to, čo sa deje, vytvorený jednoznačný názor. Počúvame politikov, svojich známych, lekárov a iné skupiny ľudí a snažíme sa v tej spleti informácií nájsť si to najlepšie pre seba. Nájsť si miesto v sebe samom, kde sa cítime bezpečne.

Informácie sa rôznia a my môžeme mať pocit zmätenosti. Raz platí to a raz ono. Niektoré informácie nie sú jednoznačné. Keď k tomu pridáme fakt, že pandémia trvá viac ako rok, môže sa stať, že niektorí z nás sa cítia akísi stratení možno až zúfalí.

No aj napriek týmto všetkým nepríjemnostiam sa život nezastavil. Mám pocit, že niektoré veci sa dokonca hýbu rýchlejšie ako pred pandémiou. Vytvárajú sa nové projekty, stavajú nové budovy a keď sa pozriete von z okna, slnko vyjde každé ráno .

Ani my v OZ InkoFórum sme nezaspali. Pripravujeme pre vás novú brožúru pre tých z vás, ktorí sa staráte o ľudí trpiacich inkontinenciou v domácom prostredí. Rokujeme s Ministerstvom zdravotníctva o ich návrhu predpisovania absorpčných pomôcok na všeobecný kód. Vďaka kurzu fyzioterapie dysfunkcie svalov panvového dna a inkontinencie moču sme vyškolili takmer 20 fyzioterapeutiek, ktoré sú pacientom k dispozícii a vedia sa odborne o pacienta postarať a pomôcť mu. A mnoho ďalšieho. Teší nás aj váš záujem o našu činnosť cez sledovanie našej facebook stránky alebo vaše kontaktovanie nášho združenia prostredníctvom emailu.

Záverom by som rada napísala, že je veľmi dôležitá naša psychická pohoda. Nenechajme si ju vziať. Majme sa v moci, inak budeme v ne-moci.

Prajem vám krásne chvíle.

Marica Laščeková
Predsedkyňa OZ InkoFórum

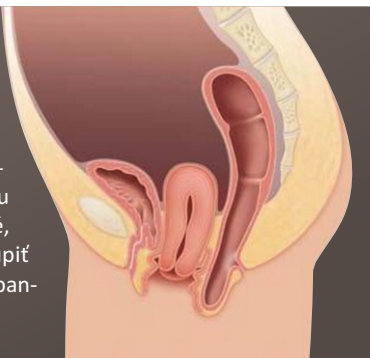


PROLAPS PANVOVÉHO DNA

Je známe, že u niektorých žien je vyššie riziko prolapsu panvových orgánov. Aká je súvislosť medzi rodinou anamnézou a vznikom prolapsu?

ČO JE PROLAPS PANVOVÝCH ORGÁNOV?

Medzi panvové orgány, ktorých závesný aparát tvoria tkanivá, nazývané „fascia“ a „väzy“, patrí močový mechúr, maternica a konečník. Svaly panvového dna sú podporným aparátom týchto orgánov odspodu. Ak sú podporné tkanivá z nejakého dôvodu natrhnuté alebo natiahnuté a ak sú svaly panvového dna slabé, nemusia byť panvové orgány na správnom mieste. Môžu zostúpiť alebo „sa prepadnúť“ do pošvy (pôrodných ciest), tzv. prolaps panvových orgánov (PPO).



JE PROLAPS DEDIČNÝ?

Prehľad literatúry z roku 2012 sa zameriava na rôzne štúdie o prolapsoch a rodinnej anamnéze. Vedci zistili, že u žien, ktoré prolaps prekonal, bola vyššia pravdepodobnosť výskytu prolapsu v rodine v porovnaní so ženami, ktoré nemali prolaps. Tvrdili, že gény zohrávajú dôležitú úlohu v prípade prolapsu. Vedci tiež skúmali, či môžu byť určité gény spojené s prolapsom.

GENETIKA A PODPORNÉ TKANIVÁ

Genetika je štúdium génov. Vaše gény vás tvoria a odovzdávajú sa z pokolenia na pokolenie. Ovplyvňujú napríklad farbu očí a výšku, ako aj zdravotný stav. Niektoré genetické poruchy, napr. Ehlers-Danlosov syndróm a Marfanov syndróm, sú dedičné. To znamená, že sa môžu dediť alebo prenášať z pokolenia na pokolenie. Tieto poruchy ovplyvňujú podporné alebo spojivové tkanivá (vrátane fascií a väzov) nachádzajúce sa v celom tele. Podporné tkanivá sú v oblasti panvy veľmi dôležité, pretože pripájajú panvové orgány k panvovej stene. Zistilo sa, že ženy s dedičnými syndrómami Ehlers-Danlos majú častejšie prolaps.

ĎALŠIE FAKTORY

Rodinná anamnéza je len jednou časťou skladačky. Existujú ďalšie rizikové faktory, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť prolapsu panvových orgánov:

- *Pôrod. Pôrod dieťaťa môže spôsobiť pretiahnutie vagíny a natrhnuť podporné tkanivá a svaly panvového dna.*
- *Pretrvávajúci (dlhodobý) kašeľ, napr. z dôvodu fajčenia, bronchitídy, astmy a cystickej fibrózy*
- *Zdvíhanie ťažkých bremien*
- *Zápcha, pretože dlhodobé namáhanie a tlak na otvorenie konečníka môže mať vplyv na panvové dno.*

AKÁ POMOC EXISTUJE?

Existuje veľa spôsobov, ako môžete prolapsu zabrániť, zvládnuť ho a liečiť. Vyhľadajte lekára alebo odborníka na kontinenciu, ak si myslíte, že máte prolaps.

PREČO O TOM ŽENY NEHOVORIA VIAC?

Jules Robinson sa nebála podeliť o svoje skúsenosti v národnom televíznom programe Svadba na prvý pohľad, ktorý vysiela austrálska televízia. Táto 37-ročná podnikateľka a ambasádorka Always Discreet (pozn. preklad Vždy diskretne) tento krát otvorila tému svojho tehotenstva a inkontinencie moču. Hovorí „Už si presne nepamätám svoju prvú nehodu. Ako každá tretia žena v Austrálii, som si istá, že sa mi to už predtým stalo. Inkontinenciou som sa začala zaoberať až keď som otehotnela.“ Jules Robinson hovorí o rodine, priateľoch a zmysluplných konverzáciách

ČO PRE VÁS ZNAMENÁ RODINA?

Rodina je pre mňa všetko. Odkedy sa nám narodil v októbri Oliver, tak si to uvedomujeme ešte intenzívnejšie. Tento rok nepochybne poukazuje na dôležitosť rodiny. Rodina je tu pre mňa po ťažkom dni, je mojou oporou a povzbudzuje ma, mám sa s kým zasmiať.

AKÚ RADU BY STE DALI ĽUĎOM, KTORÍ SA CHCÚ O INKONTINENCII POROZPRÁVAŤ SO SVOJOU RODINOU A PRIATEĽMI?

Moje skúsenosti ma prinútili premýšľať - prečo o tom ženy viac nehovoria? Podľa mňa existuje mylná predstava o tom, že inkontinenciou trpia len staršie ženy. Je úplne bežné, že ženy, ktoré ňou trpia, sa cítia neatraktívne alebo nie príliš žensky a myslia si, že s nimi nie je nič v poriadku. Zo zvedavosti som medzi svojimi priateľkami urobila menší prieskum. Len dve zo 17 opýtaných nikdy nezažili únik moču. Len dve! Určite odporúčam sa porozprávať s rodinou a priateľmi. Jednoducho otvorte túto tému (aj keď to spočiatku môže byť nepríjemné). Uvidíte, že sa vám uľaví a bude ľahšie sa s tým vyrovať.



AKÉ POZITÍVA VYPLYNULI Z TÝCHTO ROZHovorov?

Jednou z najdôležitejších vecí je vedomie, že v tom nie som sama. Podeliť sa o svoje skúsenosti má skutočne niečo do seba. Ak nič iné, tak mi to umožnilo otvoriť aj iné témy, ktoré si inak nechávame pre seba.

PRE MUŽOV

Muži: Objednajte sa na vyšetrenie močového mechúra, aby sa vám lepšie spalo a žilo

MUSÍTE CHODIŤ ČASTO NA TOALETU?

Travis Monk, fyzioterapeut pre mužov, odpovedá na otázky ohľadom častého močenia (častého vyprázdňovania močového mechúra).

Mnoho mužov hovorí príbehy o tom, ako takmer nestihli dobehnúť na toaletu alebo ako v rýchllosti takmer spadli. Navyše sa na nich manželky hnevajú kvôli ich častému vstávaniu v noci.

„Ako fyzioterapeut sa stretávam s tým, že si muži všimnú častú potrebu močiť. Môže sa stať, že nevyprázdnia úplne svoj močový mechúr. U mužov je normálne močiť 4-6 krát počas dňa a raz v noci. Znepokojujúcim problémom je časté močenie počas noci, čo má vplyv na kvalitu spánku, mentálne zdravie, myslenie a vzťahy.“

PREČO SA TO DEJE?

Časté močenie u mužov môže byť spôsobené zväčšením prostaty, hyperaktívnym močovým mechúrom alebo liečbou nádorov v močovom mechúre alebo prostate (napríklad operácia prostaty). Starnutie súvisí aj so zväčšením prostaty a slabším prúdom moču. Je dôležité navštíviť lekára a vylúčiť ďalšie ochorenia, napr. cukrovku. Pri náhlych zmenách okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

EXISTUJE NEJAKÁ POMOC?

Dôležitá je zmena životného štýlu a precvičovanie svalov panvového dna. Odporúčam vám navštíviť lekára, ktorý posúdi váš životný štýl a užívané lieky, aby určil ďalší vhodný postup.

PREČO JE DÔLEŽITÉ PIŤ DOSTATOK TEKUTÍN?

Keď je teplo alebo cvičíte, vaše telo na teplo reaguje potným. Pot zvlhčuje vašu pokožku a keď sa odparí, ochladzuje vás (mení sa z kvapaliny na plyn). To ale znamená, že strácate vodu z tela.



ČO JE TEKUTINA?

Tekutina je všetko, čo pijete. Nachádza sa aj v jedle, napr. v ovocí a zelenine.

1. Prijímajte dostatok tekutín po celý deň

Nedostatok tekutín vám nepomôže pri problémoch s inkontinenciou alebo normálnou funkciou močového mechúra. V skutočnosti môže nedostatok tekutín spôsobiť, že váš moč bude koncentrovanejší (silnejší) a môže dráždiť močový mechúr. Lekár vám pomôže zistiť adekvátny denný príjem tekutín, pretože ani nadmerný príjem tekutín nie je vhodný.



2. Vyberte si vodu

Alkohol, bublinkové nápoje a kofeínové nápoje, ako je káva, môžu dráždiť močový mechúr, preto je najlepšie piť čistú vodu.



3. Skontrolujte farbu moču

Bledožltý moč znamená, že ste hydratovaný. Lieky, jedlo a zdravotný stav môžu zmeniť farbu vášho moču, preto sa obráťte na svojho lekára, ak máte obavy.

4. Kreatívne spôsoby, ako viac piť

Prečo je melón v lete taký populárny? Niektoré jedlá majú prirodzene vysoký obsah vody. Pridajte do svojho jedálnička jahody, zeler, melón a šalát. Prostredníctvom týchto potravín prijmete do svojho tela viac tekutín.



5. Nečakajte na smäd

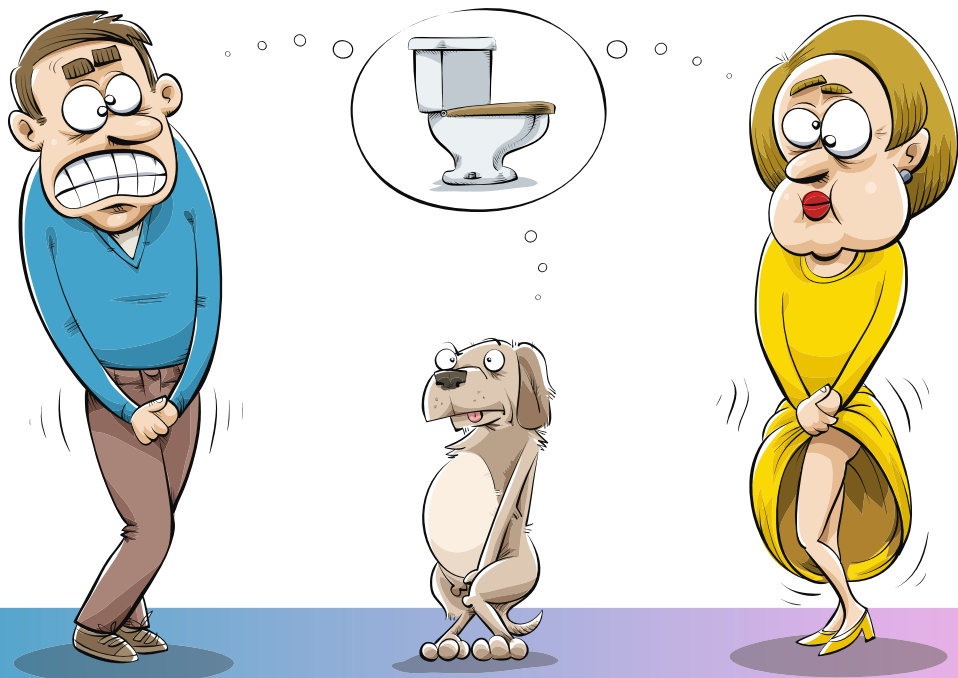
Niektorí ľudia, najmä starší, nepociťujú smäd, ale môžu byť dehydratovaní.

6. Vezmite si so sebou fľašu vody

Kľúče, peňaženku a vodu! Ak budete toto pravidlo dodržiavať, nikdy nebudete bez vody. Po celý deň pomaly popíjajte, aby ste zostali hydratovaní. Pravdepodobne budete musieť piť o niečo rýchlejšie, ak cvičíte alebo je vám teplo.

TENA®

MUSÍM ČASTO



POTREBUJETE NA WC
PRAKTICKY NEUSTÁLE?

PORAĎTE SA...

www.musimcasto.sk

NOVÉ

TENA Lady Night

sláde som to ja



Špeciálne navrhnuté vložky
na noc pre zvýšenú ochranu
pri úniku moču počas spánku.

VZORKY ZDARMA
tenalady.sk | 0800 111 000

INKONTINENCIA: MÔJ NAJLEPŠÍ UČITEĽ

Modelka a obhajkyňa Anja Christoffersen si dala za svoje poslanie ukázať, že ľudia s inkontinenciou môžu žiť šťastne a sebedovome. Teraz má 22 rokov a jej príbeh sa z Brisbane dostal do celého sveta, objavil sa v časopisoch aj na lekárskech konferenciách. Delí sa o svoje skúsenosti s inkontinenciou.

„Inkontinencia môže znamenať čokoľvek, málokedy však niečo pozitívne. Pre mňa je jednou z mojich najlepších učiteľov. Narodila som sa s ochorením (VACTERL - anorektálna malformácia), ktoré mi navyše spôsobilo fekálnu inkontinenciu. Niečo, s čím bojuje len málo ľudí.“

„Spočiatku som sa o svojej inkontinencii bála hovoriť verejne kvôli stigme, mýtom a strachu z otvorenosti. Zistila som, že moja otvorenosť je atraktívna. Vedie k silnejším spojeniam. Ľudia ma oslovujú, aby sa podelili o svoje osobné problémy, či už súvisia s inkontinenciou alebo niečím iným.“

„Zistila som, že na svete existuje veľa ľudí s podobnými problémami. Začala som si zaznamenávať svoje pocity a chcem sa o ne deliť, pretože ma zachránili. Pomohli mi zmeniť sa – z osoby, ktorá sa za inkontinenciu hanbila, na niekoho, kto je na ňu hrdý.“

OTESTUJTE SA: Sú vaše črevá zdravé? Ako zistíte, že vaše črevá fungujú správne? Čo je peristaltika – pohyby čriev?

Pohyby čriev poznáme pod názvami napr. výkaly, stolica alebo hovienka. Frekvencia vyprázdňovania je individuálna (líšia sa u každého jednotlivca).

Signály zdravého čreva

- Nemusíte sa ponáhľať. Vyprázdnenie dokážete udržať, až kým neprídete na toaletu.
- Vyprázdňujete sa ľahko a bez bolesti. Nemusíte príliš silno tlačiť, vaša stolica je mäkká a črevom prechádza ľahko.
- Nemusíte čakať. Keď pocítite nutkanie, vyprázdnite sa.
- Úplne vyprázdnite svoje črevo. Nemusíte sa po krátkom čase vrátiť na toaletu.

Otázka: Ako často si myslíte, že je normálne vyprázdňovať črevo?

Raz denne, dvakrát denne, trikrát denne, každý druhý deň, trikrát týždenne.

Odpoveď: Všetky odpovede sú správne! Za normálne sa považuje vyprázdňovanie 1-3 krát denne až 3 krát týždenne.



1. NIE STE V TOM SAMI

Inkontinenciu považujeme za osobný problém. „*Nikto nechce svoje špinavé prádlo presúvať na verejnosť.*“ Keďže sa o nej nehovorilo na verejnosti, myslela som si, že som jediná s týmito problémami. To následne viedlo k izolácii, ktorá sa môže prejaviť aj fyzicky. U mňa to bolo emocionálne a spoločensky.

Cítila som sa, akoby som niesla nielen váhu strachu z nehôd, ale aj váhu rozpakov.

Táto váha a hanba pominuli, keď som si uvedomila, že aj iní ľudia to zažívajú. Konečne som mala pocit, že o túto časť seba sa môžem podeliť a ľudia mi budú rozumieť.

Môžeme predpokladať, že ak vstúpite do akejkoľvek plnej miestnosti, nájdete tam minimálne jednu osobu, ktorá má skúsenosti s inkontinenciou.

Spýtajte sa sami seba: *Cítil/a by som kvôli inkontinencii izolovaný/á, keby som vedel/a, že aj niektorí ľudia, s ktorými pracujem, s ňou majú skúsenosti?*



2. NIE STE ZODPOVEDNÍ ZA VECI, KTORÉ NEDOKÁŽETE OVLÁDAŤ

Hovorí Anja s Gregom Ryan počas Národnej konferencie o inkontinencii v roku 2019:

Viem, že táto fráza sa často spomína, ale zdá sa byť pravdivá, keď ide o inkontinenciu.

Cítila som sa zodpovedná za nehody, ktoré sa mi stali. Cítila som sa previnilo a frustrované, keď som niečo premeškala, pretože som bola stále na toalete. Pamätám si, ako som nemohla ísť na oslavu 18. narodenín svojho kamaráta, lebo som nedokázala ovládať svoje črevá.

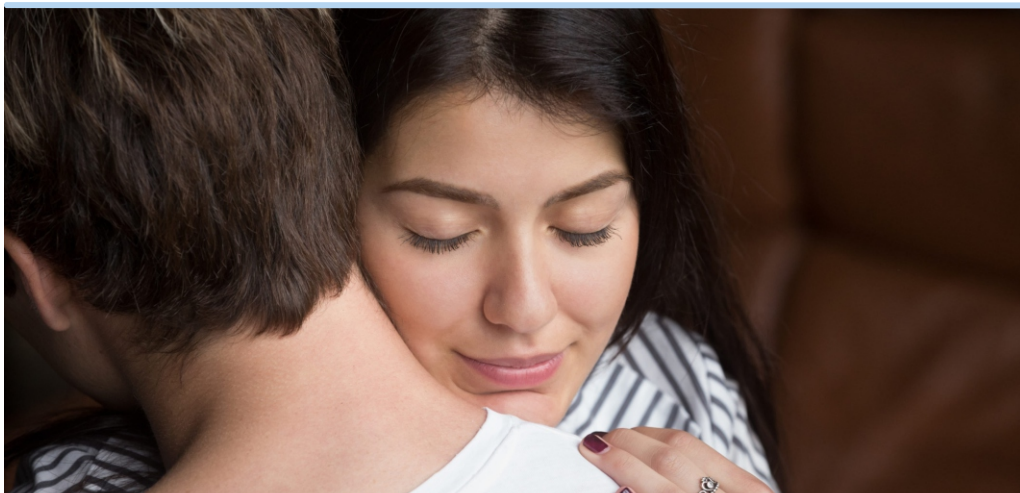
Keď som pochopila, že nie som schopná, a nikdy ani nebudem, ovládať nehody, zistila som, že inkontinencia je proste to, čo je.

Spýtajte sa sami seba: *Ak by do vás niekto narazil, keď ste parkovali, vinili by ste sami seba?*

3. INKONTINENCIA Z VÁS NEROBÍ ČLOVEKA NEHODNÉHO LÁSKY ALEBO NEŽIADUCEHO. ROBÍ VÁS ČLOVEKOM.

Inkontinencia je jednoducho fakt. Keď ju človek má, nie je dobré pred ňou zatvárať oči. Možno potrebujete chodiť častejšie na záchod. No a čo? Stále ste to vy!

Spýtajte sa sami seba: Ak by váš priateľ/ka nestihol/nestihla dobehnúť na toaletu, mali by ste ich radi menej?



4. NEMÔŽETE OČAKÁVAŤ, ŽE PRELOMÍTE STIGMU O INKONTINENCII, AK V ňU STÁLE VERÍTE.

Čo je stigma?

Zlé alebo negatívne presvedčenie a postoj k veciam, vrátane niektorých zdravotných stavov. Podobné presvedčenie je v spoločnosti bežné a bráni ľuďom požiadať o pomoc.

Príliš dlho som hovorila so svojimi blízkymi priateľmi o dôležitosti prekonať stigmou ohľadom inkontinencie. Bola som zanietená a s radosťou som hovorila za druhých.

O sebe som však nechcela hovoriť. Stále som verila, že inkontinencia je trápny stavom a nikomu som o svojich nehodách nepovedala, len ak som im dôverovala. Tieto dva prípady sa nezhodovali - ak som verila, že by nemala existovať, tak prečo som pokračovala v stigmatizácii?

Zistila som, že najprv musím v stigmou veriť ja, až potom sa ju môžem pokúsiť zastaviť.

Musela som prijať samú seba, prijať svoju inkontinenciu a prestať sa obávať toho „**čo by si ľudia o mne mysleli?!**“ Ak je niekto taký krutý, že si robí srandu zo zdravotného stavu, hovorí to viac o jeho povahe ako o vašej alebo mojej.

Vezmite si k srdcu, čo vo vás najviac rezonuje. Nemusíte „**vyjsť zo svojej ulity**“ ako ja, ale život je príliš krátky na to, aby ste ho strávili v strachu z vašej inkontinencie.

NEPEČENÝ JABLKOVÝ KRÉMEŠ

Ingrediencie

300 g keksov typu BB

Jablková náplň

600 g strúhaných jablák (cca 6 ks)

1 kus vanilkový cukor

1 kus zlatý klas

200 ml vody

Pudingová náplň

500 ml mlieka

2 kusy vajička

1 kus zlatý klas, (vanilkový puding)

1 PL hladkej múky

1 kus vanilkový cukor

1 PL kryštálového cukru

250 g jemný tvaroh

Ganache

100 ml smotany na šľahanie

100 g kvalitnej čokolády

Jablká očistíme, nastrúhame nahrubo a krátko podusíme, stačí kým začnú vriieť. Vo vode rozmiešame zlatý klas a cukor a vmiešame k jablkám, kým hmota nezačne vriieť.

Sušienky rozložíme buď na menší plech, to by bolo ideálne, alebo na vhodnú tácku. Na sušienky opatrne rozotrieme ešte teplú jablkovú hmotu a necháme vychladnúť.

Pudingová náplň:

Dáme zohrievať mlieko. Časť odoberieme a v nej rozmiešame zlatý klas, múku, žĺtka a cukor. Primiešame k mlieku a uvaríme puding. Vyšľaháme bielka a metličkou zamiešame ešte do teplého pudingu. Na záver primiešame tvaroh. Pudingovú náplň rozotrieme na vychladenú jablkovú vrstvu. V tomto prípade by bolo lepšie, ak by boli sušienky v hlbokom plechu, krém stuhne až po vychladnutí.

Na vrch rozložíme kekсы, ideálne v rovnakom smere ako tie prvé.

Ganache:

Na vrch dáme čokoládovú polevu. Smotanu zahrejeme a horúcou zalejeme horkú čokoládu. Necháme chvíľu postáť, potom dôkladne rozmiešame a opatrne nalejeme na hornú vrstvu sušienok. Ak je ganache riedka necháme ju chvíľu stuhnúť pri izbovej teplote. Koláčik dáme schladiť do chladničky.



PRVÁ VOĽBA PRE TRVALÉ VÝSLEDKY

TERAPIA
INTERSTIM™
NA OVLÁDANIE MOČOVÉHO MECHÚRA
PLNE MRI KOMPATIBILNÝ SYSTÉM



ČO JE SAKRÁLNA NEUROMODULÁCIA?



Sakrálna neuromodulácia pomocou systému InterStim™ od spoločnosti Medtronic využíva malý implantovaný prístroj, ktorý vysiela slabé elektrické impulzy do nervov ovládajúcich močový mechúr. Pomáha obnoviť normálnu nervovú činnosť, aby ste mohli močiť normálne.

Ako to funguje?

Liečba problémov s ovládaním močového mechúra od spoločnosti Medtronic sa zameriava na sakrálné nervy v blízkosti kostrče. **Sakrálné nervy ovládajú činnosť močového mechúra a svalov súvisiacich s funkciou močenia.** Ak dôjde k poruche komunikácie medzi mozgom a sakrálnymi nervami, nervy nemôžu regulovať správne fungovanie močového mechúra. **Sakrálna neuromodulácia napomáha komunikácii medzi mozgom a nervami, aby mohli močový mechúr a súvisiace svaly fungovať správne.** Môže vám pomôcť vrátiť sa k bežným činnostiam a zbaviť sa pocitu frustrácie a neprijemných situácií súvisiacich s hyperaktívnym močovým mechúrom.

Dostupná v Martine a Bratislave

Terapia je určená pre presne indikovaných pacientov. Spýtajte sa na ňu svojho ošetrojúceho lekára. V súčasnosti je táto terapia dostupná na Urologickej klinike UNM Martin a Urologickom oddelení, Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, Antolská 11, Bratislava.

Medtronic Slovakia, Karadžičova 12, 821 08 Bratislava.
www.medtronic.sk
Medtronic.slovakia@medtronic.com

Medtronic
Further, Together

HARTMANN



Pomáha. Ošetruje. Chráni.

Venujte sa všetkému, čo máte radi

Vďaka **MoliCare®** Lady a Men Pants môžete aj s únikom moču ísť bez obáv na prechádzku a tráviť čas s vašimi blízkymi. Pri každodenných aktivitách sa môžete úplne spoľahnúť na pohodlnú inkontinenčnú spodnú bielizeň

MoliCare® Lady a Men Pants.

MoliCare® – diskrétnie riešenie na akýkoľvek únik moču od značky HARTMANN.

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

INKONTINENCIA nemusí hneď predstavovať dôvod na obmedzovanie spoločenského života, cestovania či športových aktivít. Vďaka špeciálnym natiahovacím nohavičkám pre ženy a mužov na stredný a ťažký únik moču sa môžete pokojne venovať svojim obľúbeným činnostiam.

Natiahovacie nohavičky MoliCare® Pants vyzerajú a obliekajú sa ako klasická spodná bielizeň. Pánska verzia je v decentnej šedej farbe, dámske nohavičky zdobí jemný motív ružových motýlikov. Sú anatomicky tvarované, aby sa perfektne prispôbili telu pri nosení. Priedušný materiál, pH 5,5 a výťažky z Aloe vera zabezpečia pohodlné nosenie a zdravý pokožku. Žite svoj život aj naďalej bez obmedzenia s MoliCare® Lady a Men Pants.

Rýchlo si na ich nosenie zvyknete vďaka komfortu a stopercentnej ochrane, ktorú poskytujú.

ŽITE SVOJ ŽIVOT BEZ OBMEDZENIA, VYSKÚŠAJTE JEDNORÁZOVÚ SPODNÚ BIELIZEŇ MOLICARE®.



Nastal čas hovoríť o zrelej pokožke

- ✓ Koža je najväčší orgán ľudského tela, ktorý je tvorený rôznymi druhmi tkanív, ciev, žliaz, nervových zakončení a chlpov. Hrúbka kože sa mení s vekom, pohybuje sa od 0,4 do 4 mm a je to životne dôležitý orgán. Napriek tomu sa o nej hovorí málo.
- ✓ Úloha kože ako orgánu je veľmi dôležitá. Chráni nás pred baktériami, vírusmi, oderom, UV žiarením a má termoregulačnú funkciu. Koža je tiež veľmi dôležitá pri produkcii vitamínu D, ktorý má ochranný účinok proti infekciám, je nevyhnutný pre zdravie kostí a jeho nedostatok zohráva úlohu pri vzniku osteoporózy.
- ✓ Naš vek, skúsenosti a životný štýl zanechávajú stopy na našej pokožke. Starnutím sa koža stenčuje, tvoria sa na nej vrásky, pigmentové škvrny a stráca elasticitu. Tým pádom je náchylnejšia na poranenia a rôzne zápal. Jedným z častých problémov starších ľudí je dermatitída spojená s inkontinenciou.
- ✓ 1 zo 4 ľudí po štyridsiatke trpí nejakým typom úniku moču. **Zároveň, až 50% ľudí trpiacich inkontinenciou trpí súčasne aj podráždením kože.**¹ Dermatitída spojená s inkontinenciou (IAD) je preukázaným faktorom tvorby dekubitov. Predstavuje poškodenie kože, ktoré je spojené s pôsobením moču a stolice a jej výskyt u inkontinentných je až 30%.²
- ✓ Keďže ochorenie IAD je veľmi nepríjemné, komplikuje každodennú starostlivosť o pacienta a navyše sa ťažko a dlho lieči, je veľmi dôležité predchádzať tomuto ochoreniu vhodnou starostlivosťou. Je veľmi dôležité vedieť, že mydlo a voda nestačia a môžu narobiť viac škody ako úžitku.

Pre zdravie pokožky stačí dodržať 3 jednoduché kroky.

3 kroky pre starostlivosť o krehkú pokožku seniorov s inkontinenciou:



- 1. Udržujte sucho** – základom pre zachovanie zdravej pokožky je udržať ju v suchu. Správnym výberom inkontinenčnej pomôcky pomáhate predchádzať jej poškodeniu, vzniku zaparenín a následnému poškodeniu pokožky.
- 2. Čistite** – pri každej výmene pomôcky je kľúčové pokožku dôkladne očistiť prípravkami určenými na starostlivosť o zreľú pokožku. Pomocou čistiacej peny alebo vlhčených obrúskov odstránite všetky nečistoty jednoducho a efektívne. Nezabúdajte, že je dôležité začať od tváre a na hygienu intímnych oblastí použiť samostatnú utierku.
- 3. Ochráňte** – krehká namáhaná pokožka seniorov si vyžaduje špeciálnu ochranu vo forme ochrannej vazelíny alebo zinkového krému určeného na upokojenie už podráždenej pokožky. Ochranná vazelína vytvára na pokožke bariéru a chráni ju pred agresívnymi látkami obsiahnutými v moči. Zinkový krém je určený na pokožku, ktorá je už podráždená a začervenaná, nikdy však nie do otvorených rán. Je dôležité nezabúdať, že pokožka seniorov si vyžaduje dodatočnú hydratáciu. Použite kvalitný telový krém alebo olej, ktorý zreľú pokožku hydratuje do hĺbky a docieli žiarivú a pružnejšiu pokožku. Predídete tak rôznym poraneniam kože, ktoré môžu byť bolestivé.

Vďaka týmto trom jednoduchým krokom zabezpečíte, že námaha, ktorú vynaložíte na starostlivosť o Vašu milovanú osobu bude efektívna, pretože Vám nevznikne dodatočná práca spojená s liečbou pokožky, čím ušetríte svoj čas a v najmä zabezpečíte spokojnosť a pohodlie Vaším blízkym.

1. Gray M, Beeckman D, Bliss DZ, Fader M, Logan S, Junkin J, et al. Incontinence-associated Dermatitis: a comprehensive Review and Update. J Wound Ostomy Continence Nurs. 2012 January-February; 39(1): 61-74
2. Irwin DE et al. Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract symptoms, overactive bladder, urinary incontinence and bladder outlet obstruction. BJUI 2011;108:1132-1139.

DVD S CVIKMI ZADARMO



Požiadajte o zaslanie DVD s cvikmi na posilňovanie svalov panvového dna a my vám ho radi zadarmo pošleme. Spolu s doc. PhDr. Magdalénou Hagovskou, PhD., cert. MDT, sme pre vás pripravili a vydali DVD, na ktorom nájdete podrobne a zrozumiteľne vysvetlené cviky na posilňovanie svalov panvového dna. Už po troch mesiacoch správneho cvičenia je možné pozorovať významné výsledky. DVD vám pošleme, keď vyplníte formulár na našej stránke www.inkoforum.sk alebo nám napíšete mail na info@inkoforum.sk.



MUŽI, VIETE, KDE MÁTE SVALY PANVOVÉHO DNA?

Aj muži trpia únikom moču. Na naše združenie sa obracia čím ďalej tým viac mužov, ktorí sú po operácii prostaty. Pred operáciou nemali s únikom moču žiadne ťažkosti. Po operácii im moč zrazu uniká. Žiadajú nás o rady a zaslanie DVD s cvikmi na posilnenie svalov panvového dna. Radi im ho vďaka našim partnerom zadarmo pošleme.

Uvádzame dve metódy vďaka ktorým, ešte než začnete cvičiť, správne určíte, ktoré to svaly panvového dna vlastne sú:

Je dôležité správne identifikovať, kde sú svaly panvového dna ešte predtým, ako začnete s cvičením. Najprv však skúste dýchať prirodzene a pokúste sa udržať všetky svaly nad pupkom uvoľnené. Zamerajte svoju pozornosť na panvové dno. Mali by ste cítiť „zdvihnutie a stlačenie“ vo vnútri svojej panvy.

Metóda prvá: ZASTAVTE PRÚD

V polovici močenia skúste zastaviť alebo spomaliť prúd moču a potom začnite znovu. Svaly, ktoré ste pritom použili (stlačili), sú práve svaly panvového dna. Skúste tento úkon na to, aby ste správne identifikovali svaly panvového dna.

Túto metódu nepoužívajte opakovane, inak sa váš močový mechúr nebude vyprázdňovať spôsobom, akým by mal.

Metóda druhá: VIZUALIZÁCIA

Postavte sa nahý pred zrkadlo a stiahnite svaly panvového dna. V prípade, ak sťahujete správne svaly panvového dna, uvidíte ako sa koreň penisu vtiahne a miešok sa zdvihne. Potom vaše svaly uvoľnite a mali by ste mať pocit príjemnej „úľavy“.

