



Milí členovia a sympatizanti nášho združenia InkoFórum,

rok sa s rokom zišiel a je tu opäť príležitosť sa s vami podeliť o tom, čo sa nám podarilo urobiť, ako sme aktívne komunikovali aj takú tému, akou je únik moču a čo pripravujeme do budúcnosti.

V júni roku 2014 sme realizovali osvetovú aktivitu s názvom Týždeň kontinencie. Je to celosvetová kampaň, ktorej cieľom je upozorniť na problematiku úniku moču. Informácií nikdy nie je dosť a stále sa nájdu medzi nami mnohí, ktorým veľmi pomôžu. V našich 6 stánkoch v nemocniciach po celom Slovensku sa zastavilo viac ako 1 500 ľudí! Na základe informácií od zdravotných sestier, ktoré v stánkoch boli viem, že ste sa mnohí pýtali a boli ste aktívni. Nesmierne ma to teší, pretože vďaka tomu viem, že táto práca má zmysel.

Aj tento rok sa môžete tešiť. Opäť sa chystáme k vám. Tento raz bude nosnou témou inkontinencia v spojitosti s obezitou a inými chronickými chorobami. Prečo? Práve obezita je v mnohých prípadoch dôvodom zhoršenia stavu pacienta a málokto vie, že strata pár kilogramov môže únik moču výrazne zlepšiť alebo stačí pravidelne robiť jednoduché cviky a úniku moču sa zbavíte úplne.

Počas roka svedomito sledujeme legislatívu a úhradu liekov a pomôcok. Zasielali sme na Ministerstvo zdravotníctva 2 krát list, v ktorom sme žiadali o zachovanie stávajúcich limitov u absorpčných pomôcok. Prijatie návrhov by výrazným spôsobom negatívne ovplyvnilo prístup pacientov k pomôckam. Prvý návrh sa nám podarilo zastaviť, druhý sa bude prerokovávať v júni na ďalšej kategorizačnej komisii. Ide o návrh poisťovne Dôvera k zníženiu množstva pomôcok na mesiac (z pôvodných cca 75 ks na 40 ks). Urobíme maximum pre to, aby daný podnet neprešiel.

Veľmi nás teší, že sa na nás aj na základe našich aktivít (napr. reportáž na TA3) stále viac obraciate so svojimi otázkami. Našu činnosť zastrešuje Odborný výbor, ktorého členmi sú zvučné mená v oblasti slovenskej urológie (prof. Švihra, prof. Breza...), vďaka nemu môžeme na Vaše otázky posilať vždy fundované odpovede.

Je veľa vecí, ktoré robíme a ktoré robiť budeme. Dovoľte mi, aby som vás pozvala prečítať si náš časopis InkoNoviny, v ktorom nájdete množstvo zaujímavých a potrebných informácií. V prípade akýchkoľvek otázok sa na nás neváhajte obrátiť - info@inkoforum.sk

AKO CHRONICKÝ KAŠEĽ OVPLYVŇUJE ÚNIK MOČU

Únik moču je nepríjemný stav, ktorý postihuje ľudí oboch pohlaví každého veku. Ľudia trpia rôznymi stupňami a typmi inkontinencie. **Inkontinencia** sa často vyskytuje u ľudí, ktorí majú chronické ochorenia hrudníka ako je **bronchitída, astma alebo chronická obštrukčná choroba pľúc**. Najmä kvôli **neustálemu kašľaniu**.

Čo sa deje počas kašľa?

Počas kašľa dochádza k silným sťahom brušných svalov. Toto zvyšuje tlak na močový mechúr a svaly panvového dna. **Svaly panvového dna sa musia s každým kašľom stiahnuť, aby nedošlo k úniku moču**. Tento proces sa deje automaticky.

Dôvod, prečo sú pacienti s chronickým kašľom vystavení vyššiemu riziku úniku moču nie je úplne známy. Štúdie ukazujú, že svaly panvového dna sú zvyčajne dostatočne silné, ale niekedy **nedokážu zvládnuť daný tlak predĺženým kašľom**. Akokoľvek, pozor. **Nevyhýbajte sa kašľu**, môžu sa vám v pľúcach nahromadiť hlieny.

Čo pomáha?

Veľa z nás sa hanbí rozprávať o úniku moču. Prvý krok je uvedomiť si, že tu nie sme sami a **rozprávať o svojich problémoch s lekárom** hneď ako sa vyskytne akýkoľvek problém. Inak sa môže stať, že sa únik moču bude zhoršovať.

Výskum ukázal, že vďaka posilňovaniu svalov panvového dna môžete úplne zastaviť alebo citeľne znížiť úniky moču počas vášho kašľa. Váš pľúcny lekár by vám mal odporučiť návštevu urológa alebo gynekológa. Je dôležité mať na pamäti, že vďaka kašľu si „čistíte“ pľúca, zbavujete sa hlienov. Preto únik moču nemôže ovplyvniť váš kašeľ. Kontrolovaný kašeľ a úprava techniky vykašliavania môžu pomôcť odstrániť alebo minimalizovať únik moču. Dôležité je aj správne držanie tela. Výskum ukázal, že svaly, ktoré pracujú pri kašľaní a tie, ktoré kontrolujú panvové dno, pracujú najlepšie, keď máme chrbát vo vodorovnej polohe.

Aké je riešenie?

Vždy keď sa chystáte kašľať, **stiahnite svaly panvového dna** tak, ako keby ste „spodkom“ išli odtrhnúť trávu. Je dôležité, aby ste svaly zdvíhali, nie tlačili dole.

Tí z vás, ktorí sú aktívni, chcú chodiť behať, cvičiť zumbu alebo skákať na trampolínu by mali **posilňovať svaly panvového dna**, aby k únikom nedochádzalo.



V prípade akýchkoľvek nejasností sa neváhajte obrátiť na nás info@inkoforum.sk alebo na svojho ošetrojúceho lekára. Určite vám dokáže pomôcť.

AKO OBEZITA VPLÝVA NA INKONTINENCIU MOČU

Inkontinencia moču je definovaná ako akýkoľvek nedobrovoľný únik moču. Je to klinický príznak, ktorý poukazuje na poruchy dolných močových ciest.

DÔLEŽITÉ: Obezita alebo nadváha sa vypočíta pomocou BMI (body mass index), keď vašu hmotnosť vydelite výškou na druhú. Teda $BMI = \text{hmotnosť} / \text{výška}^2$. Nadváha - body mass index od 25, 0 do 29, 9, obezita - $BMI \geq 30, 0$.

Vie sa, že viac ako 50 % amerických žien má buď **nadváhu** alebo je obéznych.

Inkontinencia postihuje v USA tiež približne 50 % dospelých žien stredného a staršieho veku a **výrazne znižuje kvalitu ich života**.

Obezita však bola jednoznačne stanovená ako **významný rizikový faktor inkontinencie u žien**. **Obézne ženy majú zvýšené riziko vzniku nedobrovoľného úniku moču približne dvojnásobne**. Každé zvýšenie BMI o 5 jednotiek býva spojené s 20 % až 70 % zvýšením rizika inkontinencie u žien stredného veku. Pravdepodobnosť nového výskytu inkontinencie stúpa o 30 % až 60 % u žien so zvýšeným BMI v priebehu 5 až 10 rokov od začiatku nárastu ich hmotnosti.

Obezita prítomná v mladšom veku niekoľkonásobne zvyšuje riziko inkontinencie v strednom veku. Pritom nedobrovoľným únikom moču „trpí“ až 10 % obéznych dievčat už v období dospievania. Inkontinencia patrí medzi významné komplikácie obezity u dospievajúcich jedincov ženského pohlavia. **Závažnejšie formy inkontinencie a zvýšená frekvencia úniku moču boli zaznamenané u žien s výraznejšou obezitou**. Presné údaje zo Slovenskej republiky zatiaľ chýbajú.



Obezita býva častejšie spojená so stresovou inkontinenciou moču - napr. pri kýchnutí, kašli a pod.

Želaný úbytok hmotnosti (napr. úpravou životosprávy: redukcia príjmu potravy, vyššia fyzická aktivita a pod.) **významne znižuje úniky moču u obéznych žien**. Viaceré údaje potvrdzujú, že **už aj mierna (5 % až 10 %) strata pôvodnej hmotnosti má vysokú efektivitu** a odporúča sa ako liečba prvej línie u obéznych jedincov s inkontinenciou. **Pravdepodobnosť vyriešenia inkontinencie sa zvyšuje so stupňom redukcie telesnej hmotnosti**.

Iná situácia je pri hľadaní súvislostí medzi obezitou a inkontinenciou u mužov. U starších jedincov s nadváhou bolo zaznamenané zvýšenie únikov moču ako u starších žien, tak aj u mužov. K rovnakým výsledkom (a aj v mladších vekových skupinách) dospeli aj ďalší autori.

Inkontinencia je najčastejšou a kvalitu života znižujúcou komplikáciou napr. po radikálnom odstránení prostaty pre rakovinu predstojnej žľazy. Bolo potvrdené, že **fyzická aktivita a hmotnosť pred operáciou sú významnými faktormi ovplyvňujúcimi kontinenciu (schopnosť udržať moč) pacienta po takomto chirurgickom zákroku**. Muži, ktorí nie sú obézni a sú fyzicky aktívni majú oveľa menšiu pravdepodobnosť byť inkontinentní po operácii v porovnaní s obéznymi a pohybovo neaktívnymi jedincami.

Doc. MUDr. Jozef Marenčák, PhD.

Urologické oddelenie FNŠP Skalica

TÝŽDEŇ KONTINENCIE 2014 ALEBO ČO VÁS NAJVIAC ZAUJALO

Ako každý rok aj v roku 2014 sme usporiadali **osvetovú aktivitu** zameranú na šírenie potrebných informácií o úniku moču. Tento problém trápí **viac ako 300 000 ľudí na Slovensku**, preto sme naozaj radi, že vďaka **Týždňu kontinencie** sa k vám dostali informácie, ktoré vám pomáhajú vysporiadať sa s únikom moču.

Informačné stánky sme mali v **6 nemocniciach** na Slovensku (2 x Bratislava, Martin, Trnava, Banská Bystrica a Košice). V stánkoch pre vás boli k dispozícii **kvalifikované zdravotné sestry** z urologických oddelení, ktoré okrem svojich vedomostí mali k dispozícii aj informačné materiály a vzorky. Okoloidúci si ich mohli pozrieť, prípadne zobrať so sebou.

Zdravotné sestry sú už skúsené, pretože boli v stánkoch aj minulý rok. Aktivitu hodnotili pozitívne. Ľudia boli v porovnaní s minulým rokom aktívnejší, dokonca sa pýtalo aj viac mužov.

Najčastejšie kladené otázky sa týkali **absorpčných pomôcok**. Kedy pacienti majú na ne nárok, v akom rozsahu, kto pomôcky predpisuje. Zaujímavé pre nich boli aj informácie a materiály o **nočnom pomočovaní detí**.

Ľudia sa pýtali na **alternatívne možnosti liečby, na možnosti posilňovania svalov panvového dna a na novinky v zdravotnej starostlivosti** o pacienta trpiaceho únikom moču. Niektorí spomínali, že ich rodinní príbuzní (mamy, svokry...) nechcú ísť so svojím problémom k lekárovi, je im to nepríjemné, hanbia sa.

V Trnave primár Mikurčík zorganizoval v popoludňajších hodinách v nemocnici aj seminár o problematike inkontinencie. Bol zameraný najmä na odbornú verejnosť.

Týždňu kontinencie predchádzala **tlačová beseda** (27. 5. 2014, Bratislava) a následná informačná kampaň v médiách. Prezantórmami za InkoFórum boli odborníci takých zvučných mien ako Prof. MUDr. Ján Breza, DrSc. z Urologickej kliniky v Bratislave, Doc. MUDr. Jozef Marenčák, PhD. z Urologickej kliniky v Skalici alebo prof. MUDr. Ján Švihra, Phd. z Urologickej kliniky v Martine. Tlačovej besedy sa zúčastnila aj Mgr. Silvia Schmidtmayerová z Ateliéru psychológie. Prof. Breza povedal, prečo je potrebné rozprávať o inkontinencii, Mgr. Schmidtmayerová zase o psychických aspektoch, ktoré trápia pacienta s inkontinenciou. Na tlačovke bolo prítomných okolo 20 novinárov, ktorým aj týmto ďakujeme za to, že nám pomáhajú šíriť informácie o tomto probléme.

Osvetová aktivita Týždeň kontinencie má určite zmysel. Celkovo bolo oslovených 1500 - 1800 ľudí. Všetci boli „lační“ po informáciách. Takéto aktivity pomáhajú zodpovedať vaše otázky.

Tešíme sa na vás aj tento rok **24. 6. 2015** opäť v nemocniciach Bratislava - Kramáre, Bratislava - Detská fakultná nemocnica, Trnava, Martin, Banská Bystrica a Košice.



AKO OBHAJUJEME VAŠE ZÁUJMY NA MINISTERSTVE ZDRAVOTNÍCTVA

Každého z nás zaujíma, aké vysoké **doplatky za lieky** platíme, na **koľko absorpčných pomôcok** máme nárok a pre koho sú tieto pomôcky určené. Preto pravidelne a zodpovedne sledujeme ako sa vyvíja situácia v úhradách.

Koncom minulého roku a v marci tohto roku sme posielali na Ministerstvo zdravotníctva reakcie na podnety, ktoré by mohli viesť k **zhoršeniu nášho prístupu k absorpčným pomôckam**.

V prvom prípade sa nám podarilo na MZ SR **uspieť** a k zmenám nedošlo.

V marci tohto roku poisťovňa Dôvera podala návrh, aby sa obmedzil množstvový limit na vložky a to z terajších v priemere 75 ks/mesiac na 40 ks/mesiac. Bez toho, aby poisťovňa uviedla, na čo budú peňažné prostriedky použité a ako si má pacient s 40 ks vystačiť. Doteraz sme dostali pozitívne ohlasy na náš podnet zo Všeobecnej zdravotnej poisťovne, ktorá sľúbila návrh nepodporiť. O návrhu bude rozhodovať Kategorizačná komisia v júni 2015. Veríme, že sa nám podarí dohodnúť sa aj s predstaviteľmi MZ SR, aby návrh nepodporili a teda aby neprešiel.

Našu iniciatívu podporili aj združenie **Skleróza multiplex Nádej**, **Zväz diabetikov Slovenska** a **Liga proti reumatizmu na Slovensku**. Veľmi si ich podporu ceníme a aj takouto cestou **ĎAKUJEME**. Čím viac nás bude, tým bude náš **hlas silnejší**.

V prípade, ak by ste aj Vy mali otázky, podnety, neboli s niečím spokojní v rámci zdravotného systému a poskytovanej zdravotnej starostlivosti, budeme radi, keď sa na nás obrátite - **info@inkoforum.sk**. Každý zmysluplný názor radi podporíme.

ÚSPEŠNÁ ODBORNÁ KONFERENCIA V HOTELI PERMON

V roku 2014 sme usporiadali odbornú konferenciu na tému **Úskalia diagnostiky a liečby inkontinencie**. Odborným garantom boli **prof. Švihra** a **prof. Breza**, dvaja poprední odborníci vo svojej oblasti.

Účastníkmi konferencie boli najmä všeobecní lekári, ale aj gynekológovia, urológovia, neurológovia a niekoľko zdravotných sestier. Spolu sme mali viac ako 80 participantov.

Konferencia sa stretla s **veľkým ohlasom** a to najmä pre jej odborný a zaujímavý obsah ako aj dobrú organizáciu. Medzi najzaujímavejšie prednášky patrili témy o noktúrii, neurochirurgickej liečbe neurogénneho močového mechúra, možnosti liečby inkontinencie moču u geriatrickej populácie, prednáška o inkontinencii u diabetických pacientov alebo ako inkontinencia ovplyvňuje sexuálny život pacienta.

Aj vďaka týmto aktivitám sa snažíme priblížiť problematiku **úniku moču odbornej verejnosti**, aby sa pacient vždy, keď potrebuje, stretol s lekármi, ktorí **mu dokážu pomôcť**.

Preto aj tento rok 28. 11. 2015 budeme v hoteli Permon organizovať ďalšiu odbornú konferenciu. Veľmi sa tešíme na účasť čo najväčšieho počtu odborníkov.

Milí naši čitatelia, pacienti, príbuzní... Ak máte akékoľvek podnety na lekárov, dajte nám vedieť na **info@inkoforum.sk**. Prekonzultujeme ich s našimi odborníkmi. Je v záujme nás všetkých, aby sa nám dostávala kvalitná zdravotná starostlivosť.
