

Urologické oddělení

Inkontinence moči - informace pro pacienta

Co je to inkontinence?

- stav nedobrovolného úniku moči, který představuje medicínsko-psychologický a sociálně-hygienický problém

Jaké jsou příčiny?

- narušení normální funkce svalstva moč. měchýře
- nedostatečná funkce uzavíracího mechanismu
- porucha spojení mezi měchýřem, míchou a mozkiem
- snížená hladina hormonů v období menopauzy
- infekce

Dnešní situace:

I přes existující pokrok, velké procento postižených nevyhledá lékařskou pomoc a spoléhá se na hygienické pomůcky. Mnoho z nich se dokonce domnívá, že je inkontinence normální a jejich stav nevyžaduje léčbu. Ztráta schopnosti ovládat vyprazdňování moči se podílí na snížení kvality života. Dochází k redukci společenských a sportovních aktivit, zhoršuje se kvalita sexuálního života a postupně se člověk ocitá ve společenské izolaci.

Inkontinence je také poměrně velkou zátěží pro okolí, příbuzné, pečovatelský a zdravotnický personál, a to zejména v době, kdy postižená osoba není plně soběstačná.

Nezbytným zdrojem informací je pečlivě zpracovaná **tzv. mikční karta**, do které pacient zaznamenává čas a množství vypité tekutiny, čas a množství vymočené moči, počet urgencí (nucení) a počet spotřebovaných vložek. Na základě těchto informací se určí typ a stupeň závažnosti inkontinence.

Sestra může být velmi důležitou osobou při vedení rozhovoru a také velmi motivující pomocí při rozhodování pacienta, jak se svým problémem naloží.

Inkontinenci mužů řešíme na urologickém oddělení, ženy se mohou obrátit na urogynekologickou poradnu na gynekologii.

Doporučení:

- zajistit, abyste se vymočil(a) každé dvě hodiny
- postupně prodlužovat interval mezi močením
- vhodná je úprava oděvu s ohledem na možnost rychlého svlékání šatů
- udržovat volnou cestu k toaletám
- zajistěte řádnou hygienu po každém močení

- zajistěte pravidelný postupný příjem přesně odměřeného množství 2,5 – 3 l tekutin mezi 7 – 19 hodinou (mezi napitím a vyprázdněním by měl být ponechán časový interval minimálně 2 hodin)
- snažte se o úplné vyprázdnění močového měchýře
- veďte pečlivé záznamy o příjmu a výdeji tekutin
- naučte se cviky k posílení svalů pánevního dna
- při používání jednorázových absorpčních pomůcek dodržujte optimální dobu použití pomůcky (4 hodiny)
- nezatěžujte trávicí trakt těžko stravitelnými jídly (chronická zácpa oslabí pánevní dno i práci střev), redukovat nadváhu, dodržovat pitný režim a včas vyhledat toaletu

Jednorázové pomůcky:

Užívají se vložné pleny, vložky, plenkové kalhotky, kondomový urinál nebo penilní svorky.

Při volbě správného výrobku je důležité se řídit:

- skutečnou sací kapacitou jednotlivých pomůcek - musí být adekvátní výdeji pacienta je třeba dodržovat optimální dobu použití jedné pomůcky (4 hod.)
- stavem pacienta (mobilita, spolupráce, soběstačnost)
- jednoduchostí a přehledností nabídky jednorázových pomůcek - barevné rozlišení **podle stupňů inkontinence:**
 - **žlutá** - lehká inkontinence (100 ml za 4 hod.)
 - **zelená** - střední inkontinence (100 – 200 ml za 4 hod.)
 - **modrá a fialová** - těžká inkontinence (200 – 300 ml za 4 hod.)
- indikační proužek - stanovuje kapacitu pomůcky a její vyčerpání
- kvalitou pomůcky - rychlost absorpce u výrobků na jedno použití je 7x vyšší než u výrobků textilních, u textilních výrobků je pokožka ve styku s močí 7x déle než u výrobků na jedno použití.

Prevence inkontinence:

- dostatek tekutin
- při močení relaxovat - tzn. nevyprazdňovat moč. měchýř násilným tlakem, ženy by měly na toaletě sedět
- dodržovat pravidelné intervaly (nezadržovat moč na dlouho, ale také nechodit na toaletu jen na zkoušku)
- provádět cviky na posílení svalstva pánevního