Inkontinence

Pro pacienty i pečující osoby jsou velmi užitečné rady na webových stránkách např: Hartman <http://cz.hartmann.info/> nebo TENA [*Pro ženy*](http://www.tenacz.cz/zeny/), [*Pro muže*](http://www.tenacz.cz/muzi/)*.* V těchto oddílech lze nalézt mnoho užitečných informací. Další odborné odkazy týkající se inkontinence: [www.incoforum.cz](http://www.incoforum.cz) -[www.cus.cz](http://www.cus.cz) /stránky České Urologické Společnosti/

Cvičení pánevního dna: <http://www.tenacz.cz/Documents/6_Region_East/Czech%20republic/Documents/Cviceni%20panevniho%20dna.pdf>

V ordinaci je možnost předpisu pomůcek pro inkontinentní pacienty.

Výběr správné ochrany pro Vás nebo Vaše blízké závisí na stupni inkontinence a na skutečnosti, zda jsou pacienti při oblékání a vysvlékání výrobků soběstační, nebo zda vyžadují pomoc druhé osoby. V ordinaci je k dispozici vzorkovník vložek, plen. A i na níže uvedených odkazech naleznete sortiment výrobků od lehké ochrany až po pomůcky pro pacienty, kteří při oblékání ochranných pomůcek vyžadují pomoc, jakož i další podpůrné výrobky, které usnadňují péči o inkontinentní. <http://www.tenacz.cz/pece-o-nase-nejblizsi/pavilon-vyrobku/sortiment-vyrobku/>

Pomůcky je možné předepsat maximálně na 3 měsíce.

Inkontinence je rozdělena do tří skupin postižení (zkr. SKP).

Pacient je vždy zařazen pouze do jedné z nich:

SKP1 (I. stupeň)

• vložky absorpční – dámské, pánské – úhrada maximálně 150 ks měsíčně

– nejvýše do 550 Kč/měsíc.

SKP2 (II. stupeň)

• vložné pleny – maximálně 150 ks měsíčně – nejvýše do 900 Kč/měsíc,

• fixační kalhotky – maximálně 24 ks ročně – nejvýše do 190 Kč/rok.

SKP3 (III. stupeň)

• kalhotky plenkové – 150 ks měsíčně – nejvýše do 1400 Kč/měsíc.

• absorpční podložky – maximálně 60 ks měsíčně s úhradou 75% konečné ceny,

nad rámec maximální úhrady pro těžkou inkontinenci (kalhotky plenkové)

v jednom měsíci 1 400,- Kč.

Vzájemné kombinace či souběh ZP: není hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Je důležité svoje nejbližší uklidnit, že inkontinence není jejich chyba. Obvykle je totiž důsledkem nebo projevem jiného souvisejícího onemocnění. Jestliže Vaši nejbližší nejsou s touto skutečností seznámeni, může být pro ně jejich zdravotní stav skličující a ještě více snižovat kvalitu života, neboť se domnívají, že svým způsobem zklamali. Pochopení zdravotních příčin inkontinence jim naopak pomůže zbavit se pocitů osobní odpovědnosti. Ledviny fungují jako filtr, který zachycuje nepotřebné látky z krve a odvádí je do močového měchýře, což je svalový vak, který se dokáže roztáhnout natolik, aby zadržel až 500 ml tekutiny. Je-li močový měchýř z poloviny naplněn, nervová zakončení informují mozek, že je čas močový měchýř vyprázdnit, a moč začne postupovat močovou trubicí, kterou svírají dva svěračové svaly. Je-li močový měchýř naplněn, vnitřní svěrač povolí, avšak vnější svěrač lze úmyslně přidržet sevřený a zachovat si tak kontrolu nad močením. Správnou funkci těchto svalů zajišťuje svalstvo pánevního dna, které je umístěno pod močovým měchýřem a obklopuje močovou trubici. Každá čtvrtá žena a každý osmý muž se však v průběhu svého života setkají s tím, že nejsou schopni tento proces kontrolovat. Příčinou může být oslabené [svalstvo pánevního dna](http://www.tenacz.cz/vysvetlivky/svalstvo-panevniho-dna/). Močový měchýř a jeho vývod podepírá a udržuje na správném místě síť svalů (svalstvo pánevního dna), která též uzavírá močový měchýř. Svalstvo s přibývajícím věkem ochabuje. Jak svalstvo ztrácí svoji sílu a pružnost, mohou únik moči způsobit i zcela běžné činnosti, jakými jsou například kašel nebo kýchnutí. Tento druh samovolného úniku moči je u žen tím nejčastějším. Snížená pohyblivost nebo její naprostá ztráta je jednou z nejčastějších příčin inkontinence u žen, neboť osobě brání včas reagovat na potřebu [močení](http://www.tenacz.cz/vysvetlivky/moceni/). Pečujete-li o ženu postiženou psychickým onemocněním, je vyprázdnění možné, že tato osoba jednoduše nedokáže rozpoznat potřebu obsahu močového měchýře či střev, nebo v důsledku svého onemocnění nedokáže na tyto signály správně reagovat. Příčinou inkontinence mohou být určité nemoci, zejména pak nemoci ovlivňující mozek či nervovou soustavu, například Alzheimerova či Parkinsonova choroba, demence, roztroušená skleróza a poškození mozku. Jedná se o důsledek poškození nervových drah mezi mozkem a ostatními částmi těla. Jeho výsledkem může být buď zvýšená aktivita močového měchýře (potřeba častého navštěvování toalety), nebo naopak jeho snížená aktivita (nedostatečné vyprazdňování močového měchýře s následným únikem moči). Tyto chorobné stavy mohou způsobovat také inkontinenci stolice. Inkontinenci může způsobovat rovněž cukrovka či mozková mrtvice. Inkontinence může být u žen vedlejším účinkem užívání některých léků. Infekce močových cest je často spojená s močovou inkontinencí. Následkem infekcí močových cest může docházet k přecitlivělosti močového měchýře. Mezi její příznaky se řadí silné nucení na močení, zvýšená četnost vyprazdňování přes den i v noci (nebo ve sníženém množství) a neschopnost dorazit včas na toaletu. Zácpa je jednou z nejčastějších příčin inkontinence stolice. Chronická zácpa může vést k zaklínění tuhé stolice v konečníku a k jejímu hromadění až do takové velikosti, která znemožňuje průchod konečníkem. V důsledku toho dochází k natahování svalstva konečníku a střev a nakonec k jejich oslabení. Může též docházet k situacím, kdy vodnatá stolice prochází okolo tvrdé stolice a poté uniká ven z těla, čímž způsobuje inkontinenci stolice. Močový měchýř a jeho vývod podepírá a udržuje na správném místě síť svalů (svalstvo pánevního dna), která též uzavírá močový měchýř. Svalstvo s přibývajícím věkem ochabuje. Jak svalstvo ztrácí svoji sílu a pružnost, mohou únik moči způsobit i zcela běžné činnosti, jakými jsou například kašel nebo kýchnutí. Čas způsobuje oslabení všech svalů a po menopauze ovlivňuje snížení množství hormonu estrogenu obzvláště svalové skupiny v oblasti břicha. Tato skutečnost může způsobit změnu polohy močového měchýře a svaly obklopující močové cesty díky tomu ztrácejí svoji účinnost. Trpí-li osoba, o kterou pečujete, nadváhou, tato nadváha může způsobovat zvýšený tlak na břišní svalstvo a na svalstvo pánevního dna, který způsobí [samovolný únik moči](http://www.tenacz.cz/vysvetlivky/samovolny-unik-moci/). Kuřácký kašel může být nepřímou příčinou úniků moči, a to zejména z důvodu četnosti kašle a značné síly, která je při každém zakašlání vyvíjena. Dalším faktorem u kuřáků je zvýšené riziko vzniku cévních onemocnění a následné předepsání diuretických (močopudných) léčiv, jejichž užívání rovněž zvyšuje pravděpodobnost úniku moči.