

# „Moje życie z NTM”

Pewnego razu wybrałyśmy się z koleżanką na koncert Budki Suflera do Nałęczowa. Trudno było dotrzeć na miejsce, gdyż zjechało się bardzo wielu fanów. Pogoda nie sprzyjała, padał deszcz, było mnóstwo parasoli. Zapragnęłam być w tłumie i bawić się jak nastolatka, mimo że jestem dojrzałą kobietą. Poruszałam się w rytm muzyki. Niektórzy zerkali na mnie jednym okiem jak tańczę i śpiewam, lecz nie zwracałam na to uwagi. Chciałam fruwać z radości, być wolna. Na chwilę zapomniałam o swoim problemie z NTM. W pewnym momencie podskoczyłam kilka razy do góry i zrobiło mi się mokro. Nie przygotowałam się na taką ewentualność. Nastrój dobrej zabawy zniknął. Obawiałam się, że ktoś obok może zauważyć. Po powrocie do domu postanowiłam, zasięgnąć porady, co powinnam zrobić, aby uniknąć takich sytuacji w przyszłości. Dowiedziałam się, że na rynku dostępne są środki wchłaniające, które absorbują nieprzyjemny zapach moczu. Zakupiłam je, sprawdziłam i mogę polecić innym osobom z problemem NTM.

Będąc na gimnastyce (ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy) chciałam podzielić się tym, co mnie spotkało, opowiedzieć koleżankom o mokrym koncercie - było dużo śmiechu, zabawy i niedowierzania. Pomyślałam, że podpaski nie rozwiążą mojego problemu. Pragnęłam uczestniczyć w życiu towarzyskim i nie rezygnować z wyjść z domu. Dlatego postanowiłam więcej ćwiczyć. Zaczęłam gimnastykować się cztery razy w tygodniu. Po dwóch latach systematycznych ćwiczeń zgubiłam kilka kilogramów i wzmocniłam mięśnie Kegla. Dzięki temu mogę podróżować a współzycie seksualne stało się o wiele przyjemniejsze. Uważam, że profilaktyka jest najważniejsza. Polecam przystąpienie do Stowarzyszenia „UroConti” i ćwiczenie w grupie pod okiem doświadczonej rehabilitantki. Przebywanie wśród osób z tym samym problemem korzystnie wpływa na samopoczucie - możesz wymienić poglądy i zobaczyć, że nie jesteś sama. Kobiety łączmy się i działajmy, gdyż wszystko jest w naszych rękach. Powodzenia.

Maria

Mam 48 lat, moja historia z NTM zaczęła się 26 lat temu, kiedy moja córka miała 3 lata. Byłam wtedy na wczasach. Postanowiłam zrobić coś dla siebie i skorzystać, z modnych w tamtym czasie, ścieżek zdrowia. Pewnego dnia o świcie razem z kuzynką pobiegłyśmy na wspomnianą ścieżkę. Pokonałyśmy wszystkie przeszkody i pomyślałyśmy, że skoro tak dobrze nam poszło to jeszcze trochę pobiegamy. Gdy dotarłyśmy do ośrodka poczułam, że „coś jest nie tak”. Był to pierwszy znak, że mam problem z trzymaniem moczu. Pomimo pustego pęcherza zmoczyłam bieliznę -bardzo się wtedy przestraszyłam. W tamtym czasie nie mówiło się o wysiłkowym nietrzymaniu moczu, nawet nie było z kim o tym porozmawiać. Już więcej nie korzystałam ze ścieżki zdrowia i unikałam biegania. Po powrocie poszłam do lekarza ginekologa i chociaż bardzo się wstydziłam opowiedziałam o moim problemie. Lekarz oczywiście mnie wysłuchał i wyjaśnił, że niektóre kobiety mają takie kłopoty po porodach ale przeważnie NTM dotyczy kobiet w starszym wieku - a przecież ja byłam jeszcze bardzo młoda. Potem jeszcze kilka razy zdarzały się drobne incydenty ze zmoczeniem bielizny, jednak nie były one tak bardzo dokuczliwe. Po trzech latach urodziłam syna. W czasie ciąży moje problemy nie nasiliły się i żaden lekarz nie zauważył nic niepokojącego. Dopiero po kilku miesiącach NTM wróciło i to w dużo większym stopniu. Wtedy zaczęłam używać podpasek przez cały czas. Przy każdej wizycie u lekarza ginekologa mówiłam o moim problemie, ale zawsze słyszałam: Urodziła Pani duże dzieci to pewnie dlatego. Wychodziłam z gabinetu jeszcze bardziej przybita. Zawsze szłam do lekarza z nadzieją, że uzyskam jakąś poradę, usłyszę coś co pocieszy i pozwoli dalej żyć bez kompleksu i strachu przed kolejnymi niemiłymi incydentami. NTM zaczęło utrudniać mi życie na tyle, że musiałam pamiętać o podpaskach zawsze, mieć chociaż jedną przy sobie, przed wyjściem nie pić za dużo napoi, nie biegać, nie tańczyć, nie kichać, nie kaszleć, zwracać uwagę żeby się nie potknąć. Moje życie seksualne też nie układało się najlepiej. Przez cały czas szukałam jednak czegoś co mogłoby mi pomóc. Wkońcu znalazłam przychod-



nie, która wykonuje badanie urodynamiczne i lekarza zajmującego się NTM. Po badaniu okazało się, że mam trzeci stopień NTM. Zalecono mi ćwiczenia mięśni dna miednicy i wręczono ulotkę z ćwiczeniami. Trudno było jednak samej zrozumieć technikę tych ćwiczeń. Pomyślałam wtedy, że fajnie byłoby wykonać je pod okiem instruktora. Od roku chodzę na zajęcia z ćwiczeniami mięśni dna miednicy. Tam dowiedziałam się jak należy poprawnie wykonywać ćwiczenia. Dziś mogę powiedzieć, że z NTM da się żyć. Dzięki gimnastyce znów mogę biegać i tańczyć. Wróciła radość życia, a przykre incydenty już się nie zdarzają.

Ziutka

*Listy zostały opublikowane z drobnymi zmianami i skrótami redakcji.*

Powyższe listy zostały zgłoszone do konkursu pt. „Moje życie z NTM”, zorganizowanego przez Program Prospołeczny „NTM – Normalnie Życ” i Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti” ■