

# W Szwecji - bezpłatnie

Maria Weber

**W** zamożnej Szwecji powstał znacznie prostszy niż w Polsce system pomocy ludziom cierpiącym na nietrzymanie moczu. Umożliwiła to wprowadzona 30 lat temu zasada 100 procentowej refundacji kosztów. Jedynym ograniczeniem jest konieczność wykazania się receptą od lekarza podstawowego kontaktu, urologa lub przełożonej pielęgniarki danego dystryktu. Nie ma natomiast ograniczeń w codziennym zużyciu środków chłonnych.

Za dystrybucję odpowiedzialnych jest 25 regionalnych samorządów. Raz w roku lub co dwa lata organizują one przetargi na dostawców. Wybrani oferenci dowożą produkty do domu. Dlatego w poszczególnych dystryktach produkty mogą różnić się marką. W całym kraju istnieją jedynie 3 firmy, które zajmują się dystrybucją i dowozem do domu.

## Bez wstydu i barier

Świadomość społeczeństwa szwedzkiego pozwala już mówić o dolegliwościach nietrzymania moczu bez wstydu. Dlatego nie stanowi już problemu ujawnienie choroby i jej zdiagnozowanie. Podstawowym celem systemu pomocy jest obecnie dotarcie z informacją do jak najszerszego kręgu

osób. Zajmuje się tym przede wszystkim Szwedzki Instytut Niepełnosprawnych (Hjälpmedelinstitutet, [www.hi.se](http://www.hi.se)). Jest to narodowa organizacja, podlegająca kontroli Ministerstwu Zdrowia i Spraw Społecznych, Federacji Szwedzkich Regionów oraz Stowarzyszeniu Lokalnych Władz Samorządowych. Instytut, poza edukacją i popularyzacją wiedzy na temat NTM, prowadzi badania, testuje produkty, organizuje szkolenia. Stara się, aby niepełnosprawni mieli dostęp do nowoczesnego sprzętu, który umożliwi im normalną egzystencję w społeczeństwie.

## Śladami Pnutte i Klössa

Zainteresowani mogą zajrzeć na stronę internetową Instytutu, gdzie znajdą wszelkie informacje na ten temat. Dowiedzą się także, jakie firmy produkują środki, co je różni i dla kogo przeznaczone są poszczególne

produkty. Serwis online pomaga też w zorientowaniu się w nowościach rynkowych. Należy do nich, na przykład, gra komputerowa Pnutte&Klöss. Została opracowana w klinice dziecięcej uniwersyteckiego szpitala w Linköping, przy współpracy Szwedzkiego Instytutu Niepełnosprawnych zaś sfinansowana przez rządową fundację. Gra ma nauczyć dzieci cierpiące na NTM korzystać z toalety tak często, jak to potrzebne. Jej bohaterami są dwaj koci detektywi: Pnutte i Klöss, którzy polują na złodzieja. W trakcie gry dzieci przekonują się, że nawet tacy bohaterowie jak oni muszą korzystać z toalety.

W Szwecji działa również organizacja zrzeszająca osoby cierpiące na NTM - Neurologisk Handikappalens Riksförbund (NHR). Spełnia przede wszystkim rolę edukacyjną, wydając foldery, video oraz prowadząc programy telewizyjne na temat nietrzymania moczu.

## Radzimy

Osobom cierpiącym na nietrzymanie moczu z trudnością przychodzi decyzja o wyjściu z domu i załatwianiu ważnych dla nich spraw. Ze strachem myślą o potrzebie częstego oddawania moczu w sytuacji, gdy w pobliżu może nie być toalety. Obawa przed niekontrolowanym wyciekaniem jest dla nich na tyle paraliżująca, iż rezygnują w końcu z wyjścia.

Tymczasem można i trzeba przełamać w sobie obawy i spróbować prowadzić normalne życie. Z czasem okaże się, że dolegliwość da się pokonać, przy odrobinie organizacji wizyty w urzędzie, kinie, restauracji czy jakiegokolwiek instytucji.

Jeśli zamierzamy zrobić zakupy lub pospacerować, trzeba opracować sobie mapę toalet w tych dzielnicach miasta, które najczęściej odwiedzamy. W domach towarowych, centrach handlowych są czynne toalety dla gości. Podobnie w kinach, teatrach czy restauracjach. Duże instytucje publiczne, takie jak ZUS, urzędy skarbowe, urzędy gminne, ministerstwa również udostępniają gościom toalety. Coraz więcej jest także czynnych toalet w śródmieściach dużych miast. Warto dowiedzieć się,

gdzie istnieją i w jakich godzinach są czynne. Mając taką mapę znacznie łatwiej będzie podjąć decyzję o wyjściu z domu.

Zawsze jednak może zdarzyć się sytuacja, która nas zaskoczy. Jazda autobusem, tramwajem, spacer po parku, dłuższe załatwianie spraw, na przykład na poczcie czy po prostu reakcja organizmu na spożycie w domu płynów. Dlatego należy pamiętać nie tylko o "mapie toalet" lecz również o ograniczeniu płynów na 1-2 godziny przed wyjściem. Warto też ograniczyć do minimum spożycie napojów drażniących: kawy i mocnej herbaty, natomiast podczas wizyty u lekarza zapytać o leki zmniejszające diurezę, czyli produkcję moczu.

Lepsze samopoczucie osiągniemy też nosząc z sobą wkładki, pieluchy oraz kieszonki dla panów. Do pełnej ochrony przyda się zapasowa zmiana bielizny.

Zdaję sobie sprawę, iż wszelkie te zabezpieczenia są na początku uciążliwe. Później jednak nie będziemy mogli się bez nich obejść. Co więcej, poprawią one nasz komfort psychiczny i już bardziej odważnie zmierzmy się z otaczającą rzeczywistością.

Opr. MAW