

Osoby z inkontynencją chcą być mobilne i samodzielne. Co im w tym najbardziej przeszkadza?

Anna Jarosz

Bez planów na przyszłość, bez chęci realizowania marzeń czy nowych celów. Ciepłe kapcie, bujany fotel i codzienna nudna rzeczywistość. Tak wielu z nas postrzega osoby wchodzące w tzw. trzeci wiek, czyli po 65. roku życia. Nic z tego. Współcześni seniorzy chcą być aktywni, samodzielni, uczyć się, podróżować, spędzać wolny czas na własnych warunkach. Nie chcą ograniczać się do opieki nad wnukami. Pragną zająć się sobą. Można osiągnąć taki dobrostan, gdy dopisuje zdrowie. Nieco gorzej bywa w sytuacji, kiedy pojawiają się liczne schorzenia, w tym nietrzymanie moczu, które może znacznie pokrzyżować plany na samodzielną jesień życia.

Nietrzymanie moczu (inkontynencja) uznawane jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za chorobę społeczną, która wymaga nie tylko wsparcia medycznego, ale również psychologicznego i społecznego. Spojrzenie na NTM powoli się zmienia, ale w wielu środowiskach to wciąż temat wstydlivy, mimo że staje się coraz powszechniejszy. Ze statystyk medycznych wynika, że dotyczy on 2-3 mln Polaków, niezależnie od płci i wieku. Brak wiedzy o możliwościach leczenia i zarządzania tą dysfunkcją sprawia, że NTM bywa bagatelizowany, bo od „tego” się nie umiera. Zapominamy jednak o tym, że życie człowieka z nietrzymaniem moczu bywa trudne, ograniczone możliwością skorzystania z toalety, że prowadzi do wycofywania się z życia towarzyskiego, a nawet do skrajnej izolacji.

Wiedza to nowe możliwości

O nietrzymaniu moczu mówi się coraz częściej i coraz głośniej. Dzięki edukacji osoby, które zmagają się z tym problemem, szukają informacji o nowoczesnych środkach chłonnych, które zawierają superabsorbenty neutralizujące nieprzyjemny zapach, ale także pozwalające skórze oddychać, co przekłada się na jej kondycję.

– W postrzeganiu nietrzymania moczu ogromne znaczenie ma edukacja. Co kluczowe, powinniśmy ją prowadzić nie tylko w klubach seniorów, ale przede wszystkim wśród młodszego pokolenia. Edukacja zdrowotna, wdrażana od najmłodszych lat, stopniowo przyzwyczajają nas wszystkich do tego, co może nas spotkać w okresie starości. Młodym ludziom dostarcza ona wiedzy o tym, jak z empatią i zrozumieniem patrzeć na dziadków czy sędziwych rodziców. Jako społeczeństwo powinniśmy się rzetelnie przygotować do starości, a wciąż robimy to w niewystarczającym zakresie. Stąd właśnie biorą się tematy tabu, obszary wstydu, o których wcale lub niechętnie rozmawiamy. Dokładnie tak jest z nietrzymaniem moczu

– mówi Magdalena Osińska-Kurzywilk, prezes Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym” i Fundacji „Przemijanie”. Jak dodaje, na szczęście ten paradygmat powoli się zmienia. – *Ogromny postęp technologiczny i doskonałość nowoczesnych produktów chłonnych sprawiają, że seniorzy zaczynają wychodzić z cienia. Przestają izolować się w domach w obawie przed przykrymi, krępującymi zdarzeniami. Jeszcze dekadę temu starszy człowiek miał w głowie zakodowaną barierę: „Mogę wyjść tylko do najbliższego sklepu, bo jeśli pójdę dalej, wrócę w przemoczonym ubraniu”. To go w istotny sposób ograniczało. Obecnie nowoczesne wyroby chłonne są łatwiej dostępne, a firmy, które je produkują, docierają do różnych środowisk z odpowiednią informacją. Bezpieczeństwo higieniczne, które dają te produkty, bezpośrednio przekłada się na większą aktywność seniorów. Chętniej wychodzą z domów, uczestniczą w zajęciach, kołach zainteresowań czy spotkaniach towarzyskich. Można powiedzieć, że na nowo planują swoją niezależność i często na emeryturze spełniają marzenia z młodości. Trzeba jednak jasno i otwarcie powiedzieć, że nowoczesne wyroby chłonne nie są tanie. Obecnie refundacja w Polsce dotyczy wyłącznie osób z określonymi, ściśle zdefiniowanymi schorzeniami. W tych przepisach całkowicie zapomniano na przykład o kobietach, które wielokrotnie rodziły i z tego powodu mają wysiłkowe nietrzymanie moczu. W efekcie wiele pań musi każdego miesiąca wybierać między kupieniem dobrej jakości produktów chłonnych a zaspokojeniem innych podstawowych potrzeb życiowych. Dlatego uważam, że system refundacji powinien sukcesywnie się rozszerzać o kolejne grupy społeczne cierpiące na tę dolegliwość. Każdy, kto zмага się z nietrzymaniem moczu, powinien mieć możliwość korzystania z produktów, które nie tylko dobrze chronią przed przeciekaniem, ale także korzystnie wpływają na stan skóry i co najważniejsze, pozwalają wyjść z izolacji. Najsilniejszym argumentem za poszerzeniem tego wsparcia jest fakt, że dobrze zaopatrzone*

senior czy seniorka będą chętniej wychodzili z domu, utrzymywali kontakty ze znajomymi, korzystali z rehabilitacji czy wyjazdów integracyjnych. Krótko mówiąc – dłużej będą samodzielni oraz zdrowsi, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Długofalowo to się opłaci nam wszystkim – tłumaczy Magdalena Osińska-Kurzywilk.

Przywołując konkretny przykład ze swojej pracy, dodaje: – Mam podopieczną, która z powodu wstydu wywołanego nietrzymaniem moczu nie wychodziła z domu przez ponad rok. Brak ruchu i odcięcie od kontaktów międzyludzkich do-

Warto też zauważyć, że u mężczyzn nietrzymanie moczu ma zwykle podłoże czysto somatyczne – występuje po udarach mózgu lub z powodu przerostu prostaty. Tutaj jednak kluczowa bywa bariera psychologiczna, choć zdarzają się też sytuacje, które potrafią pozytywnie zaskoczyć. – Jeden z naszych podopiecznych kategorycznie odmawiał korzystania z klasycznych, kojarzących się z dziećmi „pampersów”, co skazywało go na zamknięcie w czterech ścianach. Gdy zmieniliśmy je na nowoczesne wkładki anatomiczne dopasowane do męskiej budowy, które dodatkowo

były w kolorze granatowym, problem psychologiczny przestał istnieć. Pacjent chętnie zaczął korzystać ze środków chłonnych, odzyskał poczucie męskości i natychmiast wrócił do dawnych aktywności – wspomina ekspertka.

Może się wydawać, że na mapie problemów polskiej ochrony zdrowia nietrzymanie moczu nie jest kwestią, którą należy rozwiązać w pierwszej kolejności. To błąd. Niestety jako państwo wciąż bagatelizujemy wartość kontaktów społecznych,



Fot. Halfpoint - stock.adobe.com

prowadziły u niej do lawinowego, drastycznego pogorszenia się ogólnego stanu zdrowia. Obecnie ta kobieta nie jest już w stanie wyjść samodzielnie z pokoju. Wymaga stałej, zaawansowanej opieki w bardzo szerokim zakresie, co – jak powszechnie wiadomo – generuje ogromne koszty. O ileż taniej i humanitarnej byłoby umożliwić jej wcześniej swobodny dostęp do nowoczesnych środków chłonnych! Wśród naszych podopiecznych niezwykle często obserwujemy, w jak krótkim czasie człowiek staje się niesamodzielny i całkowicie zależny od innych tylko z powodu niezaopiekowanego problemu urologicznego. Do tego błyskawicznie dołączają kolejne obciążenia medyczne: bolesne infekcje dróg moczowych, głębokie problemy skórne, dolegliwości bólowe czy zaburzenia elektrolitowe, ponieważ pacjenci – w obawie przed przeciekaniem – drastycznie ograniczają przyjmowanie płynów. Izolacja, ograniczenie aktywności fizycznej oraz problemy w życiu intymnym bezlitośnie niszczą kondycję psychiczną, prowadząc prosto do ciężkiej depresji.

W XXI wieku kuriozalnym i zatrważającym pomysłem może wydawać się osuszanie jednorazowych majtek chłonnych na kaloryferze. Niestety, tak właśnie się dzieje, jeśli starszy człowiek nie może pozwolić sobie na zakup wystarczającej liczby wkładek czy ubrań ochronnych.

możliwość samoobsługi, samowystarczalności, mobilności czy aktywizacji osób starszych. A one mają ogromną, policzalną wartość ekonomiczną, ponieważ pozwalają znacznie dłużej utrzymać zdrowie fizyczne i psychiczne. Warto pamiętać o prostej zależności: im dłużej sprawnie funkcjonujemy w swoim bezpiecznym środowisku domowym, tym później stajemy się pacjentami szpitali czy podopiecznymi domów pomocy społecznej. Krótko mówiąc – im dłużej senior jest niezależny, tym mniej kosztuje cały system państwa.

Pozorna niezależność

Statystyki potwierdzają, że średnia wieku seniorów się wydłuża. To cieszy, ale nie możemy zapominać, że wraz z kolejnymi urodzinami przybywa dolegliwości. U wielu osób, głównie u kobiet, pojawia się nietrzymanie moczu, które ma bardzo różne podłoże.

– Nowoczesne środki chłonne mają nie tylko wysoką higroskopijność, ale – co jest bardzo ważne – pochłaniają nieprzyjemne zapachy – mówi Helena Kładko, opiekunka nieformalna osoby chorującej na SM oraz wieloletnia członkini Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. – Korzystanie z takich produktów pozwa-

la na większą aktywność i samodzielność. Obecnie dostęp do produktów chłonnych dobrej jakości jest prosty, bo można je kupić w aptekach i drogeriach. Nie ma ograniczeń ilościowych, ale rzeczywista dostępność tych produktów zależy od zasobności portfela. I tu kłania się limit na refundowane wkładki, majtki chłonne czy pieluchomajtki. Obecnie limit miesięczny wynosi 90 sztuk i obejmuje wszystkie refundowane wyroby chłonne, co nie zaspokaja potrzeb wielu osób dotkniętych nietrzymaniem moczu. Większość osób starszych nie dysponuje nadmiarem gotówki, żyją skromnie, często licząc każdy grosz, a więc nie mogą sobie pozwolić na kupienie dowolnej ilości wyrobów chłonnych. To pewien rodzaj wykluczenia. Większość seniorów musi podejmować decyzję: czy opłacić rachunki, czy sprawić sobie komfort i móc częściej zmieniać wkładki. Mówienie o samodzielności, aktywności i niezależności seniorów z nietrzymaniem moczu porównuję do kielbasy, którą się trzyma na sznurku przed nosem psa. Niby jest w zasięgu, ale ciągle ucieka. Teoretycznie możliwości korzystania z nowoczesnych wyrobów chłonnych istnieją, ale nie dla wszystkich są one dostępne. Senior, który cierpi na liczne schorzenia i na NTM musi stale dokonywać wyborów i decydować na co go stać. To nie przekłada się na jakość życia. Wręcz przeciwnie. Prowadzi do frustracji, obniżenia nastroju oraz depresji. Osoby z nietrzymaniem moczu często same się ograniczają, bo obawiają się niezręcznej sytuacji. Rezygnują ze spotkań towarzyskich, teatru czy kina. Wiem to z doświadczenia. Zawsze z tyłu głowy mam obawę, że dojdzie do niezręcznej i bardzo krępującej sytuacji z powodu przeciekania lub nie milego dla otoczenia zapachu. Nie jestem odosobniona w takim podejściu do problemu. Wiele osób rezygnuje z różnych aktywności, bo w domu czują się bezpiecznie. Aby czuć się komfortowo, osoba z nietrzymaniem moczu powinna mieć do dyspozycji w ciągu doby 4-5 produktów chłonnych, ale tak nie jest - dodaje Helena Kładko. Jak zastrzega, nie kwestionuje faktu, że dostęp do nowoczesnych środków chłonnych jest powszechny. - Barierą w korzystaniu z nich jest jednak wysoka cena i ograniczenia refundacyjne. Polscy seniorzy, z nielicznymi wyjątkami, nie są krezusami. Większość starannie liczy codzienne wydatki. Jeśli nie mogą sobie pozwolić na zabezpieczenie podstawowych potrzeb wynikających z dysfunkcji organizmu, nie będą celebrować dojrzałych lat swojego życia - podsumowuje.

Fizjoterapia szyta na miarę

Na przestrzeni ostatnich 20 lat zmienił się sposób patrzenia na problem nietrzymania moczu. Jest coraz więcej portali czy stron dedykowanych osobom, które zmagają się z zaburzeniami struktur dna miednicy.

- Pacjenci są coraz bardziej świadomi i szukają rozwiązań, które ułatwiają im codzienne życie lub trwale rozwiążą ich problem - mówi dr hab. n. med. Bartłomiej Burzyński, specjalista fizjoterapii. - Specjaliści, którzy zajmują się leczeniem inkontynencji, mają coraz szerszą ofertę dla pacjentów. I chociaż wiele się zmieniło w podejściu do nie-

trzymania moczu, temat nadal nie jest właściwie nagłośniony. Pacjenci powinni otrzymywać więcej informacji o swojej przypadłości. Nietrzymanie moczu może mieć związek z różnymi schorzeniami somatycznymi, neurodegeneracyjnymi, wynikać z urazów np. rdzenia kręgowego, u kobiet z przeszłości położniczej czy też ze starzenia się organizmu. Dlaczego to takie ważne? Zaburzenia mikcji mają różne przyczyny, co oznacza, że wymagają innego rodzaju interwencji, innego postępowania czy leczenia. Niezwykle ważne jest dokładne rozpoznanie przyczyny inkontynencji jej rodzaju i nasilenia.

Pomijając medyczne przyczyny zaburzeń mikcji, pod szczególną opieką powinni się znaleźć seniorzy, którzy zmagają się z nietrzymaniem moczu. Można zaryzykować stwierdzenie, że takie osoby, bez szczególnych obciążeń medycznych, są pozostawione same sobie. Lekarz pierwszego kontaktu rzadko pyta o trzymanie moczu, a pacjent nie wspomina o tym, bo się wstydzi. Reklamuje się nowoczesne środki chłonne, ale - co pokazują doświadczenia pielęgniarek opieki długoterminowej - nie uczy się seniorów właściwego korzystania z tych produktów.

- Zdecydowanie za mało mówimy o możliwościach leczenia, w tym fizjoterapii, rehabilitacji czy ogólnego radzenia sobie z nietrzymaniem moczu - dodaje dr hab. Bartłomiej Burzyński. - Pacjenci często nie wiedzą, gdzie i do kogo mogą się zwrócić po pomoc. Ważne jest zaopatrzenie pacjenta w odpowiednie produkty chłonne, ale musi on uzyskać także informację, że ze swoim problemem powinien się zgłosić do urologa, ginekologa czy fizjoterapeuty urologicznego lub uroginekologicznego. O tym się nie mówi, więc pacjenci nie wiedzą, że taka pomoc jest możliwa. Jest wiele metod radzenia sobie z nietrzymaniem moczu, od korzystania z właściwych wkładek czy pieluchomajtek, przez fizjoterapię, leczenie farmakologiczne aż po leczenie zabiegowe. Ale niezależnie od tego, co specjalista zaleci pacjentowi, musi on świadomie uczestniczyć w procesie dochodzenia do zdrowia czy uzyskania wyższego komfortu życia - dodaje ekspert.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami nie każdy pacjent z nietrzymaniem moczu może korzystać z refundacji NFZ na wyroby chłonne. W tej grupie są osoby zmagające się z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. Konieczność korzystania z nowoczesnych wyrobów chłonnych generuje konkretne koszty. Problemów pacjentów nie rozwiązuje korzystanie ze zwykłych podpasek (miesiączkowych), bo nie są one odpowiednio chłonne i nie pochłaniają nieprzyjemnego zapachu.

- Każdy pacjent zmagający się z inkontynencją powinien mieć dostęp do wyrobów chłonnych, które zapewniają komfort, higienę i bezpieczeństwo - przypomina dr hab. Bartłomiej Burzyński. - Nikt nie powinien być wyłączany z życia tylko dlatego, że nie stać go na kupienie dobrej jakości środków chłonnych. Refundacja powinna być rozszerzona na wszystkich potrzebujących. Poza tym wszyscy powinni mieć

możliwość korzystania z fizjoterapii urologicznej czy uroginekologicznej, które też nie są refundowane. Aby skutecznie pomagać pacjentom z nietrzymaniem moczu, należy przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną, która pokaże, z jakim typem zaburzeń mikcji mamy do czynienia. Konieczne jest staranne zebranie wywiadu, aby wiedzieć od kiedy występuje problem, na czym polega, u kobiet ważna jest historia położnicza i ginekologiczna, u panów historia zabiegów i schorzeń urologicznych, ważne są też choroby współistniejące i leki, które mogą prowokować nietrzymanie moczu. Kolejny krok to wykonanie ultrasonografii funkcjonalnej, aby sprawdzić zachowanie struktur dna miednicy z pełnym i pustym pęcherzem. Lista badań jest bardzo długa, ale bez nich nie będziemy mogli dobrać właściwej techniki terapeutycznej. U wielu osób pomocne są ćwiczenia mięśni dna miednicy, ale tylko wtedy, gdy są wykonywane prawidłowo. Tego pacjenci muszą się nauczyć pod okiem fizjoterapeuty i często z wykorzystaniem odpowiedniej aparatury. Gdy dojdą do wprawy, mogą ćwiczyć samodzielnie w domu. Pacjentom, jeśli tego wymagają, można zaproponować także elektrostymulację, pessary i wiele innych rozwiązań, które pozwolą na zachowanie aktywności. Możliwości terapeutyczne w zakresie fizjoterapii są bardzo szerokie, ale problem polega na tym, że te zabiegi nie są refundowane.

Krótki koldra

Refundacja NFZ na wyroby chłonne jest obwarowana wieloma zasadami dotyczącymi liczby przysługujących wyrobów, ich kosztu, limitów finansowania czy samego realizowania zlecenia na wyroby chłonne. Poza tym dotyczy osób z konkretnymi schorzeniami. Niektórzy pacjenci zmagający się wysiłkowym nietrzymaniem moczu nie mogą liczyć na żadną refundację.

- Refundacja, którą objęci są niektórzy pacjenci z nietrzymaniem moczu, nie jest wystarczająca, aby korzystać z najbardziej zaawansowanych technologicznie wyrobów chłonnych - ocenia dr hab. Rafał Iwański z Uniwersytetu Szczecińskiego, wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. - Nietrzymanie moczu przybiera różne formy i dla pacjenta istotne jest, aby dobrać produkt chłonny, który odpowiada jego potrzebom. Środek chłonny musi być właściwie dobrany, aby osoba chora jak najdłużej mogła zachować samodzielność. Konieczne jest nagłaśnianie informacji o dostępności środków chłonnych i o tym, że w dość prosty sposób można uzyskać częściową refundację kosztów tych produktów. Niezwykle ważne jest, aby zachęcać, zwłaszcza mężczyzn, do korzystania z produktów chłonnych. Kobiety nie mają z tym problemu, bo przez wiele lat korzystały z podpasek menstruacyjnych. Podczas wykładów, jakie prowadzę na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, zachęcam mężczyzn, gdy mają taki problem, do korzystania z wyrobów chłonnych. Przekonuję, że nietrzymanie moczu nie jest powodem do wstydu, że są środki, które można stosować, aby uchronić się przed niekontrolowanym zmoczeniem

odzieży. Seniorzy, którzy korzystają z różnych pieluchomajtek czy wkładek urologicznych dla mężczyzn, dłużej pozostają aktywni, nie izolują się od świata, co w istotny sposób przekłada się na ich ogólną kondycję. Refundacja środków chłonnych powinna być rozszerzona, aby nie dochodziło do ekonomicznego wykluczenia osób, które z braku pieniędzy nie mogą kupić odpowiedniej ilości produktów chłonnych. Tu nie chodzi tylko o wygodę, ale przede wszystkim o zdrowie pacjentów, którzy przez długie korzystanie z jednych majtek chłonnych narażają się na poważne infekcje dróg moczowych, oparzenia skóry, które w starszym wieku trudniej się goją. Możliwość korzystania z nowoczesnych środków chłonnych, które pochłaniają nieprzyjemny zapach, także jest ważne, bo chroni przed ostracyzmem społecznym. Pacjenci z nietrzymaniem moczu często są podejrzewani o brak higieny, zaniechanie się, przez co są odrzucani nawet przez bliskich. Obowiązujące przepisy refundacyjne środków chłonnych przewidują limit 90 sztuk pieluchomajtek na miesiąc, czyli trzy dniennie. Poziom refundacji zależy też od stopnia chłonności produktu. Upraszczając - im mniejsza chłonność, tym mniejsza dopłata.

- Jeśli pacjent przestaje być mobilny z powodu nietrzymania moczu lub nie ma możliwości skutecznego zapanowania nad swoją dysfunkcją, zaczyna się izolować, samoograniczać, rezygnuje z wielu aktywności życiowych i społecznych. Nic dobrego z tego nie wynika. Dlatego tak ważna jest edukacja nie tylko seniorów, ale także pielęgniarek i lekarzy POZ, którzy powinni mówić swoim podopiecznym, że są możliwości korzystania ze środków chłonnych. Nie jest prawdą, że seniorzy nie interesują się problemem. Wręcz przeciwnie, wykłady, które prowadzę w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku cieszą się ogromnym zainteresowaniem - podkreśla ekspert. Nerozwiązanym problemem jest według niego także dostęp do urofizjoterapii. - Eksperci potwierdzają, że w łagodzeniu skutków nietrzymania moczu bardzo wiele można osiągnąć przez odpowiednie ćwiczenia czy zabiegi. Ale nie są refundowane, więc mało kto korzysta z tej formy fizjoterapii. Szkoda, bo problem dotyczy nie tylko seniorów - dodaje dr hab. Rafał Iwański.

Jak podkreśla, z nietrzymaniem moczu zmagają się też kobiety po porodach. - Potrzebą chwili jest rozszerzenie grona osób uprawnionych do korzystania z refundacji na wyroby chłonne, wprowadzenie refundacji na urofizjoterapię i edukacja, czyli przygotowanie się do starości. Nie zapominajmy, że pytanie o trzymanie moczu, czyli kontrolę nad zwieraczami, pojawia się we wszystkich kwestionariuszach, które pomagają ocenić stopień samodzielności osoby starszej. Oceniamy, ale niewiele z tym robimy. Zainteresowanie problemem nietrzymania moczu rośnie, co widać podczas wykładów czy seminariów, które prowadzę. Ważne jest jednak i to, abyśmy pamiętali, że zabezpieczenie czy wyposażenie seniorów w nowoczesne środki chłonne to gwarancja godnego życia, godnej starości. Każdy z nas chciałby przejść przez swoją starość w wygodnych butach - mówi.