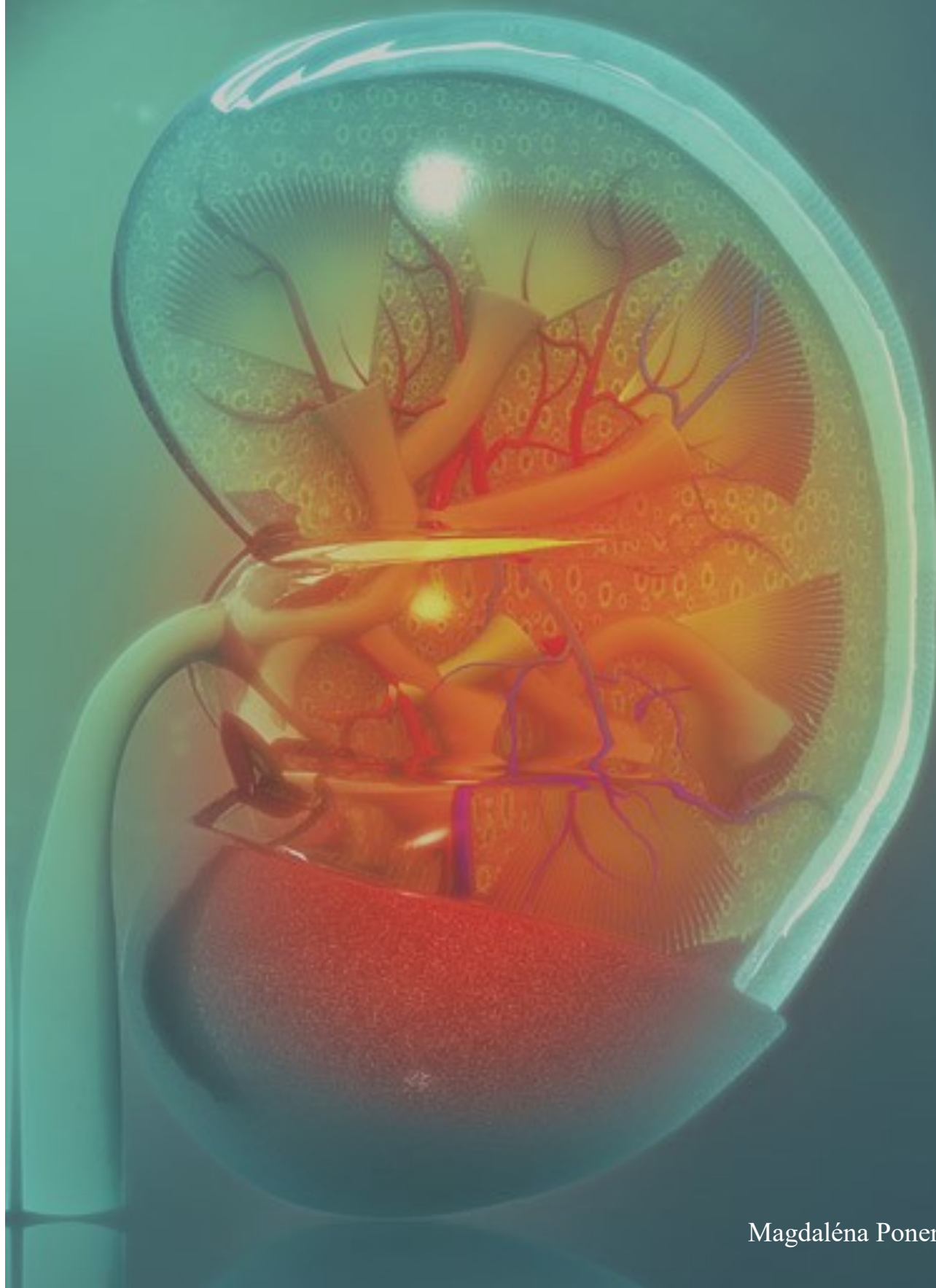


MOČOVÁ INKOTINENCE

Informativní brožura pro pacienty, sestry a studenty zdravotnických oborů



Magdaléna Ponertová

Co to je močová inkontinence?

⇒ Inkontinence je jakýkoliv nechtěný (vůlí neovladatelný) únik moči.

Dělení močové inkontinence

⇒ Stresová inkontinence
- únik malého množství moči bez pocitu nucení na močení
- nejčastěji při fyzické aktivitě



⇒ Urgentní inkontinence
- náhlý a neovladatelný pocit nucení na močení
- může dojít i k lehkému úniku moči



⇒ Reflexní inkontinence
- nevědomí odchod moči bez pocitu nucení na močení



⇒ Paradoxní ischurie
- samovolný odchod moči po kapkách
- bez pocitu nucení na močení

Prevence vzniku močové inkontinence

⇒ pravidelné kontroly u praktického lékaře/urologii/gynekologii

⇒ dostatečný příjem tekutin (alespoň 2 l denně)

⇒ nepřijímat tekutiny cca 2-3 hodiny před spánkem nebo nárazově velké množství tekutin

⇒ nevhodné jsou nápoje s obsahem kofeinu a alkoholické nápoje



Obrázek č. 1 : Příklad zdravého stolu

⇒ dostatek vlákniny ve stravě (celozrnné výrobky, luštěniny, ovoce, zelenina, ořechy)

⇒ nevhodná může být i kořeněná strava nebo potraviny s vysokým obsahem kyselin (rajčata, grapefruity)

⇒ pravidelná fyzická aktivita

⇒ nevhodná je fyzicky náročná a stereotypní práce



Obrázek č. 2: Běh

Prevence vzniku močové inkontinence

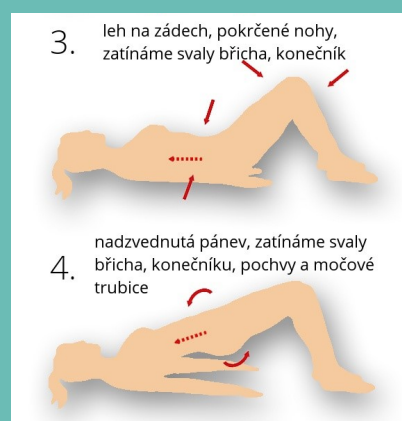
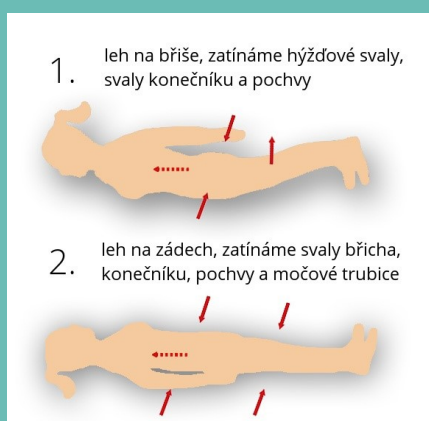
- ⇒ udržování adekvátní tělesné hmotnosti
- ⇒ dodržování zdravého životního stylu



Obrázek č. 3: Váha

- ⇒ dodržování správných hygienických a mikčních návyků (pravidelné vyprazdňování)
- ⇒ dodržování pravidelných intervalů močení (každých 4-5 hod.)
- ⇒ vhodné je vymočení před spánkem
- ⇒ nezadržovat moč nadbytečně dlouho a nechodit na toaletu jen na zkoušku
- ⇒ myslet na intimní prostředí při močení a nesnažit se o vyprázdnění násilím
- ⇒ snažit se předcházet infekcím močopohlavního ústrojí
- ⇒ pokud k infekci močopohlavního ústrojí dojde, nezanedbávat léčbu a dodržovat zvýšenou hygienu genitálu

- ⇒ cviky na posílení svalů pánevního dna
- ⇒ v období menopauzy včasné zahájení hormonální terapie



Obrázek č. 4 a č. 5: Kegelovy cviky

Edukace pacientů s močovou inkontinencí

- ⇒ úprava prostředí (volná cesta na toaletu bez překážek)
- ⇒ úprava oděvu (bez složitého rozepínání a zavazování, možnost rychlého svléknutí oděvu)

- ⇒ pravidelný a postupný příjem tekutin 2,5-3 l tekutin
- ⇒ nepřijímat tekutiny cca 2-3 hodiny před spánkem nebo nárazově velké množství tekutin

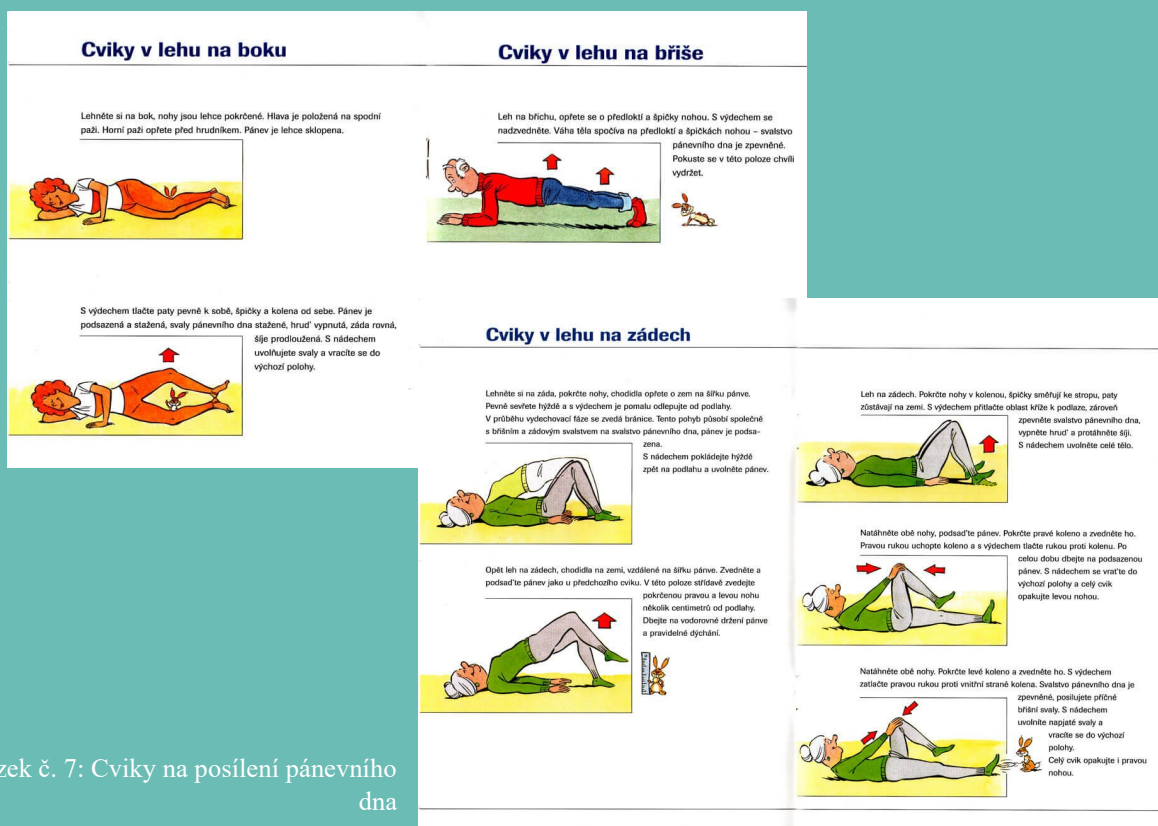
- ⇒ pravidelné zaznamenávání příjmu tekutiny a močení do mikčního deníku (množství, barva, zápach, příměsi v moči)
- ⇒ dodržovat pravidelný interval močení (každé 2-3 hodiny)
- ⇒ snažit se postupně interval močení prodlužovat
- ⇒ vymočit se až do úplného vyprázdnění močového měchýře
- ⇒ pečlivá hygiena genitálu po každém vymočení

[illegible]

Obrázek č. 6: Mikční karta

Edukace pacientů s močovou inkontinencí

- ⇒ trénink močového měchýře (pravidelné intervaly močení)
- ⇒ cviky na posílení svalů pánevního dna



Obrázek č. 7: Cviky na posílení pánevního dna

- ⇒ dodržovat zdravý životní styl (při nadváze se snažit o její redukci)

- ⇒ výběr a správné použití nejvhodnější kompenzační pomůcky

Cviky na posílení svalů pánevního dna

⇒ Gymnastika pánevního dna

- opakující se, uvědomované stahy a uvolnění konkrétních svalů pánevního dna
- nutné zapojení správných svalů

⇒ Tréninkový program podle Arnolda Kegela

- procvičování a zpevňování svalů pánevního dna pomocí zatínání svalů pánevního dna
- kromě močové inkontinence se tento program využívá i po porodu a při zkvalitnění sexuálního života

⇒ Fyzioterapie podle Ludmily Mojžišové

- cviky na oblast bederní páteře a pánve
- dochází k uvědomění si svalů pánevního dna
- kromě močové inkontinence pomáhá při vertebrogenních bolestech, při bolestivé menstruaci a při problémech s neplodností

⇒ Jógová terapie

- cviky v různých jógových pozicích a technikách
- pomalé, uvědomované pohyby
- cílem terapie je získání kontroly nad svaly pánevního dna, zlepšení kondice, naučení správného dýchání a relaxování



Obrázek č. 8: Hormonální jóga

Kompenzační pomůcky

Podle čeho vybrat?

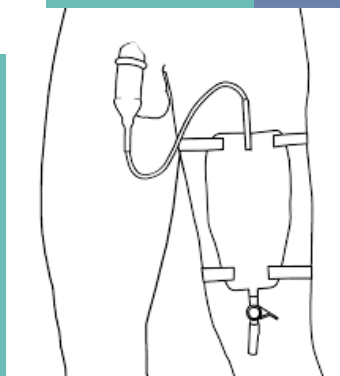
- ⇒ Pohlaví
- ⇒ Druh močové inkontinence
- ⇒ Množství úniku moči
- ⇒ Pohyblivost inkontinentní osoby
- ⇒ Velikost

Jaké jsou možnosti?

- ⇒ Jednorázové absorpční vložky (s/bez lepícího proužku)
- ⇒ Pratelné inkontinenční kalhotky s absorpční vložkou
- ⇒ Fixační kalhotky s vloženou plenou
- ⇒ Jednorázové absorpční kalhotky (navlékací, na suchý zip, s lepícími páskami)
- ⇒ Jednorázové absorpční podložky
- ⇒ Absorpční kolektory
- ⇒ Urinální kondom se sběrným sáčkem (samolepící, s páskem)
- ⇒ Penilní svorka
- ⇒ Permanentní močový katétr



Obrázek č. 9: Penilní svorka



Obrázek č. 11: Jednorázové absorpční kalhotky a vložka



Obrázek č. 10: Urinální kondom se sběrným sáčkem

Kompenzační pomůcky

Jak získat poukaz na kompenzační pomůcky?

- ⇒ U svého praktického lékaře
- ⇒ U odborného lékaře (gynekolog, nefrolog, geriatr, chirurg, neurolog)

Kód pojišťovny	POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU		poř. č.
Příjmení a jméno	DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY		Ev. č.
Číslo pojistěnce	f.	oprava – úprava pomůcky	Pomůcka nová / repasovaná*)
Bydliště (adresa)	*) nehodící se škrtněte!		
Vlastnictví pojišťovny: ANO/NE*)	Dg.	Sk	Kód
Stupeň postižení inkontinence:	Pomůcka trvalá / dočasná*)	Počet	Cena
	*) nehodící se škrtněte!		
	Pomůcka dočasná na počet měsíců	Doplátek pojistěnce	
Dne:	Místo pro záznamy zdravotní pojišťovny	Datum uplatnění:	
	razítko poskytovatele, jmenovka a podpis lékaře	razítko výdejce	

Obrázek č. 12: Poukaz na kompenzační pomůcky

Kde lze kompenzační pomůcky vyzvednout?

- ⇒ V prodejně zdravotnických potřeb (např. Zdravotnické potřeby Zelená Hvězda)
- ⇒ V lékárně
- ⇒ Přes internetový obchod pomocí e-poukazu

Většina lékáren, prodejen zdravotnických potřeb a internetových obchodů nabízí osobní vyzvednutí nebo diskrétní doručení pomůcek až domů.



ZELENÁ HVĚZDA

Váš dodavatel zdravotnických prostředků

Obrázek č. 13: Logo zdr. prodejny „Zelená Hvězda“

Použité zdroje

- Bakalářská práce
- *Inkontinenční pomůcky a jejich předepisování*, 2021. [online]. A DOMA. Praha: A Doma [cit. 2023-4-19]. Dostupné z: <https://www.a-doma.cz/2021/04/28/inkontinenčni-pomucky-a-jejich-predepisovani/>

Použité obrázky

- *Zdravý životní styl není jen o jídle a pohybu, roli hraje i psychika* Zdroj: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/online-rozhovor-s-dietolozkou-karolinou-hlavatou-a-vim-co-jim.A181001_091053_dieta_pet, 2018. [online]. IDnes.cz. Praha: iDnes.cz [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/online-rozhovor-s-dietolozkou-karolinou-hlavatou-a-vim-co-jim.A181001_091053_dieta_pet
- ANTOŠOVÁ, R., 2014. *Běh a vyhoření*. [online]. SvětBěhu.cz. Praha: SvětBěhu.cz [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.svetbehu.cz/beh-a-vyhoreni/>
- HAVLOVÁ, K., 2016. *Nadváha podle studie nejen zhoršuje zdraví, ale i zkracuje život*. [online]. Zdraví.euro.cz. Praha: Zdraví.euro.cz [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanky/nadvaha-podle-studie-nejen-zhorsuje-zdravi-ale-i-zkracuje-zivot/>
- *Kegelovy cviky*, 2017. [online]. Symptomy.cz. Brno: Symptomy.cz [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.symptomy.cz/kegelovy-cviky/kegelovy-cviky-priklady-cviku.jpg?nostamp>
- NOVÁK, I., 2014. *Monosymptomatické noční pomočování*. [online]. Urologie pro praxi. Hradec Králové: Urologie pro praxi [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.urologiepropraxi.cz/pdfs/uro/2014/01/02.pdf>
- *Cviky na zpevnění pánevního dna*, © 2021. [online]. Gynekologie Maxima. Brno: Gynekologie Maxima [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://gynekologiemaxima.cz/informace-pro-pacientky/cviky-na-zpevneni-panevniho-dna/>
- JAROŠOVÁ, A., 2020. *Hormonální jóga: Na vlastní kůži*. [online]. Lékárna.cz. Praha: Lékárna.cz [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/clanek/hormonalni-joga-na-vlastni-kuzi/>
- *Penilní svorky*, © 2023. [online]. TRANSKONTAKT-MEDICAL s.r.o. Praha: TRANSKONTAKT-MEDICAL [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.medicaltk.com/cz/penilni-svorky-wp000081.html>
- *Male External Catheters for use in Gliding*, © 2023. [online]. Paralogic. Sydney: Paralogic [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.paralogic.com.au/Gliding>
- *Inkontinenční pomůcky: Jak na ně přispívá pojišťovna a kdo je může předepsat?* 2022. [online]. Ordinance.cz. Ordinance.cz [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.ordinace.cz/clanek/inkontinenčni-pomucky-jak-na-ne-prispiva-pojistovna-a-kdo-je-muze-predpsat/>
- *Jak porýdit kompenzační pomůcku?* 2020. [online]. SOSdomacipece.cz. Praha: SOSdomacipece.cz [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.sosdomacipece.cz/magazin/jak-poridit-kompenzacni-pomucku>
- *Co je Zelená hvězda a co Vám může nabídnout?* [online]. B.Braun.cz. Praha: B. Braun Medical [cit. 2023-4-20]. Dostupné z: <https://www.bb Braun.cz/cs/produkty-a-terapie/zelena-hvezda.html>