

Az Idősek Világnapján beszéljünk az inkontinenciáról



Az ENSZ közgyűlése 1991-ben nyilvánította október 1-jét AZ IDŐSEK VILÁGNAPJÁ-vá. Napjainkban kb. 600 millió hatvan év feletti személy él a világon, számuk 2025-re megkétszereződhet, éppen ezért a gyorsan öregedő világban az idősek sokat segíthetnek munkával, tapasztalataik átadásával, a családi terhek megosztásával. Erre csak akkor van lehetőségük, ha időskorban nem küzdenek olyan erősen megbélyegző hatású betegséggel, mint az inkontinencia.

AZ IDŐSEK MUNKAKÉPESSÉGÉNEK ALAKULÁSA MAGYARORSZÁGON

Magyarországon 2,3 millió ember időskorú, 60 év feletti. Többségük, 60%-uk nő, míg 40%-uk férfi. A 2,3 millió magyar időskorúnak jelenleg csak 25%-a él olyan életminőségben, hogy képes a családi munkamegosztásra, tud segíteni a gyermekeinek, unokáinak. Ezen belül már csak 16% azok aránya, akik napi szintű munkavégzésre is képesek (forrás: KSH, Magyarország 2017). Az előregedő társadalmunkban kiemelkedően fontos az, hogy az idősek életminősége drámai javulást mutasson azért, hogy a csökkenő tendenciát mutató magyarországi munkavállalói létszám növeléséhez forrásokra teherünk szert.

AZ INKONTINENCIA SÚLYOSAN STIGMATIZÁL

Az inkontinencia súlyosságát nem csak a vizeletvesztések száma és mértéke határozza meg, nagyon fontos tényező, hogy a beteg miként éli meg a kialakult helyzetet, és hogyan tud megküzdeni a tünetekkel a hétköznapokban. Sokan bezárkózással reagálnak az inkontinenciára, mert félnek a váratlanul jelentkező tünetektől. Az így kialakuló elszigeteltség nagymértékben képes rontani az érintettek lelki világát, és a korábban aktív, életvidám emberekből is szorongást, depressziót válthat ki. A válaszadók több mint feléről (52,16%) elmondható, hogy közepesen vagy súlyosan zavarják a vizelettartási problémái. A legtöbben, (38,15%) közepesnek ítélik a probléma súlyosságát, 14 százalékuk pedig súlyosan zavaró tényezőként éli meg a betegségük tüneteit.

A CSEPPNYI ÖNBIZALOM PROGRAM SORÁN LEBONYOLÍTOTT FELMÉRÉS RŐL

Az inkontinencia, azaz a vizelet-visszatartási nehézség a magyar lakosság mintegy 6,5 százalékát érinti. Tünetei lehetnek enyhék, sokszor viszont egészen súlyosak. A Cseppnyi Önbizalom Program 2018-ban közel tízezer ember bevonásával készített felmérést az inkontinenciát érintő kérdésekről. A kutatásban többek között a vizelet-visszatartási panaszokat kiváltó kockázati tényezőket, a tünetek súlyosságát, a nemek szerinti eloszlást, valamint a vizeletürítés gyakoriságát vizsgálták.

KORRAL NÖVEKVŐ KOCKÁZAT

A kérdőívet kitöltők túlnyomó többsége (76%) nő volt, hiszen általánosságban elmondható, hogy ők bátrabban mernek nyilatkozni a témában, mint a férfiak. Életkorukat tekintve a felmérésben szereplők közel 80 százaléka betöltötte már az ötödik X-et, az inkontinens betegek aránya ugyanis az életkor előre haladtával növekszik.

Ahogy idősződünk, a medencefenéki izmok elgyengülnek, ezért szivárgás jelentkezhet, többek között köhögés, tüsszentés, nevetés következtében, vagy nehezebb súly megemlése után. Ezt hívják stressz-inkontinenciának, amely a vizelet-visszatartási nehézségek leggyakoribb típusa. A felmérés szerint az érintettek háromnegyede tapasztalta már a leírtakat. A stressz-inkontinencia kiváltó tényezője lehet még a menopauza beállta, illetve a húgycső és húgyvezetékkel rendellenes elhelyezkedése is. Korai stádiumban csak egy-egy csepp vizeletvesztést tapasztalhat a beteg, azonban ha elmarad a kezelés, később nyugalmi állapotban vagy bármilyen hasüregi nyomás után erősebb lehet a szivárgás.

RIZIKÓFAKTOROK

Az öregedés csupán az egyik rizikófaktora az inkontinencia kialakulásának, emellett számos más tényező, mint például cukorbetegség, túlsúly vagy akár krónikus betegségek is okozója lehet az inkontinenciának. A válaszadók legnagyobb része (42,24%) a cukorbetegségről számolt be, mint fennálló kockázati tényezőről, a megkérdezettek több mint negyede jelölte a gyakori köhögést és a tüsszentést (39,38%) mint kiváltó okot. Magas értéket képviselt még a túlsúly (33,78%), mint kockázati tényező, mely átfedést is mutathat az előző válaszra szavazókkal, mert a túlsúly növeli a nyomást a húgyhólyagon és a környező izmokon, amely gyengíti őket, és lehetővé teszi, hogy a vizelet könnyebben távozzon, ha köhög vagy tüsszent az érintett.

MEGBÉLYEGZÉS HELYETT: MEGFELELŐ TÜNETI KEZELÉS

Az inkontinencia korábban aktív, életvidám embereknél is erős szégyenérzetet, szorongást, sőt akár depressziót is okozhat. A felmérésből kiderült, hogy a résztvevők több mint felét zavarják, vagy akadályozzák a mindennapokban tapasztalható tünetek, ugyanis a mobilitást jelentősen lecsökkenti a stigmatizáció. Sokan a megbélyegzéstől való félelmükben nem fordulnak orvoshoz, pedig a tünetek jól kezelhetőek, és az esetek jelentős részében gyógyíthatóak. A háziorvosi szinten évek óta jól teljesítő Cseppnyi Önbizalom Program immár szakorvosi szinten is elérhető, így a betegek a teljes betegutat megfelelő edukáció és hatékony segítségnyújtás mellett járhatják végig.