



jesiennie.pl

**Z nietrzymaniem moczu u osób starszych
można sobie poradzić**

Problem nieutrzymania moczu - NTM

NTM, czyli problem z nieutrzymaniem moczu może pojawić się w każdym wieku!

Dotyczy kobiet i mężczyzn.

Jednak kobiety częściej zapadają na to schorzenie.

Należy dodać, że wbrew przekonaniom nie jest to naturalna kolej rzeczy, która dotyczy głównie osób starszych.

Istota NTM

Istotą problemu NTM jest utrata przez mięśnie naturalnej elastyczności. Mięśnie stają się po prostu mniej sprawne, nie zamykają szczelnie ujścia pęcherza, dlatego mocz wycieka wbrew woli osoby.

Nietrzymanie moczu to problem zdrowotny i społeczny.

Osoby cierpiące na to schorzenie często wycofują się z życia towarzyskiego, unikają kontaktów z innymi, gdyż obawiają się kompromitacji.

Należy mieć na uwadze, że u osób starszych nietrzymanie moczu jest rzadko izolowanym objawem, zwykle stanowi część tak zwanego wielkiego zespołu geriatrycznego.

Podeszły wiek, ograniczona sprawność ruchowa, zaburzenia poznawcze --
--> mogą nasilać problemy z prawidłowym oddawaniem moczu. Taką zależność należy brać pod uwagę podczas diagnostyki.

RODZAJE NTM

Wysiłkowe nietrzymanie moczu – pojawia się podczas wysiłku fizycznego, kaszlu, kichania, podnoszenia ciężkich rzeczy, nawet przy wstawaniu z krzesła. Osoba starsza gubi różne porcje moczu, od kropli do dużych ilości.

Nagłe nietrzymanie moczu – przyczyną tej postaci jest nadwrażliwy pęcherz, który wymaga opróżnienia nawet wtedy, kiedy zgromadzi się w nim niewielka ilość moczu. Tutaj czynnikiem sprawczym bywają nawracające infekcje przewodu moczowego oraz choroby ogólnoustrojowe, jak: cukrzyca, choroba Alzheimera i Parkinsona, stwardnienie rozsiane, demencja starcza, a także przyjmowanie leków odwadniających.

Nietrzymanie moczu z przepełnienia – utrata moczu na skutek przepełnienia pęcherza moczowego i znacznego rozciągnięcia jego ścian.

Nietrzymanie moczu - przyczyny

Zmiany hormonalne i upływ czasu zmniejszają sprawność mięśni, które przestają być sprawne i elastyczne ---
→ przez co nie zamykają szczelnie ujścia pęcherza. To z kolei może powodować, że mocz wycieka wbrew woli osoby.

Zwiózczenie mięśni miednicy, osłabienie cewki moczowej i obniżenie pęcherza.

Starcze osłabienie mechanizmu zwieraczowego w skutek zmian hormonalnych, co prowadzi do pogłębienia WNM oraz do wzrostu nadreaktywności pęcherza moczowego.

Infekcje układu moczowego.

Kamica pęcherza moczowego.

Zaparcia.

Otyłość.

Przebyte porody.

Operacje ginekologiczne i urologiczne.

Przerost gruczołu prostaty u mężczyzn,

Jakie badania należy wykonać

Stresiarnte.pl

Zaleca się przeprowadzenie u osób starszych:

Niekiedy istnieje potrzeba wykonania specjalistycznego badania urodynamicznego, które szczegółowo określi funkcjonowanie dróg moczowych u osoby starszej.

USG jamy brzusznej,

ocenę zalegania moczu w pęcherzu po jego opróżnieniu.

badanie moczu z posiewem, w celu wykrycia obecnych bakterii,

Opiekun powinien wiedzieć, jak ważny jest trening pęcherza u osób starszych

Sposób leczenia dolegliwości u osób starszych zależy od zaawansowania choroby!!!

Gdy choroba jest mało zaawansowana można zacząć leczenie od treningów pęcherza. Ćwiczenia mogą polegać np. na oddawaniu moczu w określonych godzinach i stopniowym zwiększaniu przerw przebywania w toalecie. Regularność tych ćwiczeń prowadzi do znacznej poprawy stanu dróg moczowych osoby starszej.

Opiekun osoby starszej powinien pilnować określonych pór korzystania z toalety, regularnie pytać o odczucia parcia na pęcherz podopiecznego.

WAŻNE: Powinno się dbać o dostarczenie odpowiedniej ilości płynów i zredukowanie picia kawy przez osobę starszą.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy –mięśni Kegla dla kobiet

W wysiłkowym nietrzymaniu moczu u kobiety bardzo ważne jest wzmocnienie mięśni dna miednicy ---→co może prowadzić nawet do ustąpienia problemu.

- Są to tzw. ćwiczenia mięśni Kegla (czyli mięśni dna miednicy).

Istnieje wiele sposobów wykonywania tych ćwiczeń i nie wymagają one żadnych specjalnych warunków.

Ważne, aby ćwiczenia wykonywać regularnie, co najmniej 3 razy dziennie przez co najmniej 3 miesiące. Dopiero po takim okresie można oczekiwać poprawy.

Pierwszym etapem jest nauka napinania właściwych partii mięśni.

Należy, siedząc z lekko rozsuniętymi kolanami wyobrazić sobie, że w trakcie oddawania moczu próbujemy czynność przerwać, tj. zatrzymać strumień moczu. Mięśnie napinane w tym celu są tymi, które należy ćwiczyć.

Troska o komfort osoby starszej

Nietrzymanie moczu to problem nie tylko zdrowotny, ale i społeczny.

Osoby, które się z nim zmagają z powodu ogromnego stresu i skrępowania, zaczynają unikać relacji i kontaktów z innymi w obawie przed kompromitacją. Ponieważ w większości przypadków **inkontynencji** można zapobiec, warto przekonać seniora do:

codziennych ćwiczeń mięśni dna miednicy (tzw. mięśni Kegla),

rezygnacji z nałogów, np. palenia, które może nasilać kaszel,

picia odpowiedniej ilości płynów,

wspierania nóg na niewielkim podnóżku podczas oddawania moczu.

Należy zachęcić podopiecznego do wizyty u specjalisty

Opiekun powinien zachęcić osobę starszą do wizyty u lekarza i pilnować, aby podopieczny zastosował się do konkretnych zmian.

Dobrze jest zachęcić go do wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie miednicy i przepony – w tym celu wskazana jest odpowiednia rehabilitacja i świadome zaangażowanie osoby starszej w codzienny trening.

Warto też przekonać seniora do systematycznego chodzenia do toalety o określonej porze, a w przypadku demencji – zastosować pieluchomajtki.

Pamiętajmy!

Nietrzymanie moczu u osób starszych nie musi wiązać się ze wstydliwymi i krępującymi sytuacjami. Wystarczy szybka reakcja, odpowiednia diagnostyka i skorzystanie z wygodnych rozwiązań higienicznych, aby jakość życia seniora znacząco się polepszyła.

Leczenie farmakologiczne NTM

Gdy treningi nie przynoszą rezultatów, konieczne bywa przyjmowanie leków. Stosuje się gałki dopochwowe z estriolem i preparaty, które zmniejszają skurcze pęcherza.

Specjalista może również zalecić leczenie hormonalne, które ma za zadanie odbudowę błony śluzowej cewki moczowej. U niektórych osób starszych można również zastosować leki antydepresyjne. Zadaniem ich jest napięcie mięśni zwieracza i zmniejszenie skurczów pęcherza.

Leczenie operacyjne NTM

W zaawansowanym stadium przypadłości, rozwiązaniem może być operacja.

Przywróci ona prawidłowe ułożenie narządów miednicy, tym samym pęcherz znajdzie się w prawidłowym, wysokim ułożeniu.

Po zabiegu operacyjnym u większości pacjentów dolegliwości znikają.

Jednak o tym, czy osoba starsza może mieć przeprowadzony zabieg chirurgiczny decyduje lekarz.

Specjalista zwraca uwagę na wiek, ogólny stan zdrowia, przebyte operacje brzuszne, oraz styl życia osoby starszej.

Taktowne podejście opiekuna

Osoby starsze ze względu na zachowanie strefy intymnej nie są w stanie przyznać się do swojego schorzenia od razu.

Zwykle jest to dolegliwość długo skrywana. Zwykle starają się one radzić z problemem na własną rękę np. używając wkładek menstruacyjnych, prześcieradeł, lub innych tkanin.

Sygnalem dla opiekuna może być pojawiający się przykry zapach moczu od samego podopiecznego, jak i miejsc, w których przebywa.

Odpowiednie, taktowne podejście opiekuna do problemu NTM u osoby starszej spowoduje to, że prawdopodobnie podopieczny przyzna się, że towarzysząca mu dolegliwość sprawia duży dyskomfort, jest dużym ograniczeniem w życiu codziennym. Dodatkowo, często wprawia go w zakłopotanie.

**WAŻNE -
szanowanie
przez opiekuna
godności
osoby starszej i
okazanie jej
współczucia**

Szanowanie przez opiekuna godności osoby starszej i okazanie współczucia mogą ułatwić rozpoczęcie rozmowy o problemie nietrzymania moczu u podopiecznego.

JAK rozmawiać z podopiecznym o problemie?

Rozmowę należy zacząć pytaniem wprost o sprawy, które świadczą o problemie z nietrzymaniem moczu.

Przykładowo:

„Mam wrażenie, że od jakiegoś czasu masz trudności z dotarciem do toalety na czas i utrzymaniu bielizny w czystości. Przesiąknięte moczem majtki są niebezpieczne dla twojej skóry. Będą pojawiały się rany i uporczywe swędzenia. Jest wiele sposobów, by zaradzić tej nieprzyjemnej sytuacji. Większość osób w twoim wieku dotyka podobny problem, a w sklepach jest cała gama preparatów ułatwiających funkcjonowanie z tą „dolegliwością”.

Empatia i stanowczość opiekuna

Rozmawiać powinno się zawsze delikatnie, ale stanowczo.

Rozmowa ze starszą osobą o problemie nietrzymania moczu jest niekomfortowa dla obu stron. Opiekun osoby starszej powinien wykazać się zarówno empatią, jak i stanowczością.

Opiekun powinien tak rozmawiać, by podopieczny przyznał się do długo ukrywanej słabości.

Może zdarzyć się, że bez ingerencji bliskich, lub opiekuna osoba starsza problemu nie ujawni.

Należy mówić otwarcie i w zrozumiały sposób

O problemie nietrzymania moczu opiekun osoby starszej powinien mówić otwarcie i w zrozumiały sposób. Niewątpliwie, dolegliwości nie wolno bagatelizować. Nie można też sugerować podopiecznemu, że jest to nieodłączna część procesu starzenia się organizmu.

Powinno się uświadomić, że nietrzymanie moczu to w skrócie NTM i jest dość powszechnym objawem różnych dolegliwości organizmu..

Jeśli podopieczny cierpi na demencję, wtedy można zastosować u niego pieluchomajtki, które przypominają zwykłe majtki. Pieluchomajtki, nie dość, że z wyglądu przypominają bieliznę, to również są tak samo łatwe w zastosowaniu.

Opiekun osoby starszej powinien mieć na uwadze, że największej szkody powoduje używanie nazwy „pampers”, która kojarzy się z pieluchami dla dzieci i jest sformułowaniem nieprofesjonalnym jeśli chodzi o rozmowę ze starszą osobą.

Każda osoba starsza próbuje zachować jak najdłużej swoją niezależność, dlatego opiekun powinien w wyjątkowo umiejętny sposób podejść do problemu nietrzymania moczu u swojego podopiecznego.

PODSUMOWANIE

Zmiana zachowania i nawyków osoby starszej

Opiekun osoby starszej z NTM może pomóc w łagodzeniu dolegliwości poprzez zmiany zachowania podopiecznego, jak:

Prowadzenie ćwiczeń mięśni przepony miednicy u podopiecznego – trening pęcherza.

Przestrzeganie określonych pór korzystania z toalety przez osobę starszą.

Przygotowywanie odpowiedniej ilości płynów dla podopiecznego.

Zredukowanie spożycia kofeiny przez osobę starszą.

Unikanie zapać poprzez regulację wypróżnień.