

A woman with grey hair is lying on a red mat on a wooden deck. She is wearing a blue tank top and has her eyes closed, holding her head with her right hand, suggesting pain or discomfort. In the top left corner, there is a bunch of white flowers with green stems. The background is a dark wooden surface.

ABENA®

Težava mnogih

Težave z oslabiljenim  
mehurjem



*Ta knjižica ponuja informacije o urinski inkontinenci in z njo povezanimi težavami, ki so posledica različnih oblik urinske inkontinence. Ravno tako svetuje, kako olajšati težavo s sredstvi za lajšanje inkontinence in vajami, ki jih lahko izvajate sami.*

## ➤ Kaj je urinska inkontinenca?

Mednarodna zveza za kontinenco (ICS) je definirala urinsko inkontinenco kot vsako nehoteno uhajanje urina.

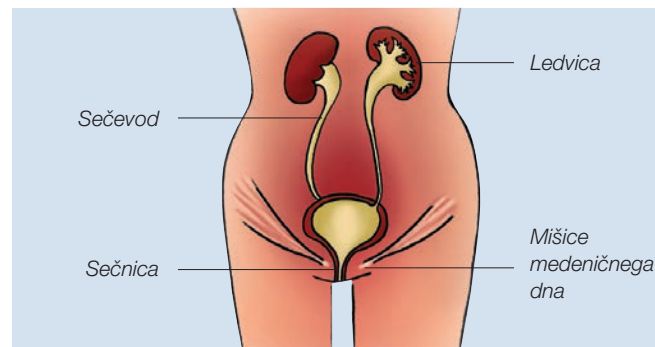
Po uradni statistiki zaradi inkontinence trpi povprečno 10 % prebivalstva, vendar pa je realna številka še višja, ker se o urinski inkontinenci na žalost ne pogovarjamo odprto in je zatorej statistika nepopolna.

To pomanjkanje odprtosti je tudi vzrok, zakaj mnogo ljudi z inkontinenco ne ve, kakšna pomoč je na voljo in kje naj jo dobijo.

Vsak posameznik doživlja inkontinenco drugače. Celo neznatno uhajanje urina je neprijetno in lahko povzroči socialno izolacijo.

Urinska inkontinenca pogosto velja za žensko težavo, vendar to drži le delno. V mlajših starostnih skupinah ima to motnjo več žensk kot moških. Odstotek žensk z inkontinenco, ki so v rodnih letih, je 10–15 %, medtem ko je število moških v enakem starostnem obdobju le okoli 5 %. Razlike se izenačijo okoli 70. leta, ko skoraj enako število moških in žensk trpi zaradi inkontinence.

## ➤ Malo anatomije



Težave urinske inkontinence pogosto nastanejo v spodnjem urinskem sistemu, tj. v sečnem mehurju in/ali sečevodu. Vzrok za urinsko inkontinenco je pri moških lahko tudi povečana prostata.

Dve mišici zapiralki, ki se nahajata ob sečevodu, pomagata pri zapiranju sečevoda in nadzoru uriniranja. Napačno delujoči zapiralki lahko povzročita urinsko inkontinenco. Zelo pomembno je delovanje medeničnih mišic. Te morajo biti sposobne hitrega krčenja in podpore ostalih organov, kadar se pojavi nevarnost uhajanja, na primer pri kašljanju in kihanju. Pomembno je torej, da ohranjamo elastičnost in moč teh mišic, in sicer s pomočjo vaj za medenično dno, kot so opisane kasneje v tej knjižici.



Ljudje trpijo za različnimi oblikami inkontinence. Najpogostejše so omenjene spodaj.

## ➤ Kaj je stresna inkontinenca?

Stresna inkontinenca je najpogostejša oblika inkontinence. V glavnem se pojavlja pri mlajših ljudeh, predvsem ženskah. Stresna inkontinenca je definirana kot motnja nehotenega uhajanja urina pri napejanju ali naporu, kihanju ali kašljanju. Uhajanje lahko variira od nekaj kapljic do večjih količin, toda nikoli v celotnem obsegu. Metode zdravljenja lahko vključujejo uvajanje hormonov (lokalno zdravljenje z estrogenom), elektrostimulacijo ali operacijo.

Neodvisno od zagotovljenega zdravljenja so vaje mišic medeničnega dna enako pomembne. Med zdravljenjem utegne biti potrebna uporaba manjših pripomočkov za inkontinenca, kot so Abena Light Ultra Mini, Abena Light Mini ali Abena Light Mini Plus.



*Če vas zanima več,  
se pogovorite z  
vašo medicinsko  
sestro, svetovalcem  
za inkontinenca ali  
splošnim zdravnikom.*

## ➤ Kaj je urgentna inkontinenca/ pretirano aktiven mehur?

Urgentna inkontinenca in pretirano aktiven mehur pomenita isto: mehur je pretirano aktiven in spodbudi potrebo po izpraznitvi mehurja, čeprav je količina urina, ki ga vsebuje, zelo majhna. Urgentna inkontinenca je definirana kot motnja nehotenega uhajanja, ki ga spremlja ali mu sledi nuja. Oseba, ki trpi za težko urgentno inkontinenca, lahko opravlja toaleta do 40-krat na dan namesto običajnih sedemkrat dnevno.

Ljudje, ki trpijo za urgentno inkontinenca, težko razložijo, kdaj se pojavi nuja in kdaj začnejo urinirati. Občutijo bolj nenadno, nekontrolirano uriniranje, ki se pogosto pojavi z močno nujo, ki je lahko bolj ali manj boleča. Uhajanje lahko variira od relativno majhne količine v kapljicah pa do celotnega izpraznitve mehurja. Tudi nuja brez uhajanja ni nenavadna.

Obstajajo različni vzroki urgentne inkontinence, kot so infekcije, ginekološke težave in nevrološke bolezni.

### Možnosti zdravljenja:

Urgentno inkontinenca je možno zdraviti na več načinov.

En način je treniranje mehurja, pri katerem poskušate povečati kapaciteto mehurja. Če lahko mehur zadrži več urina, gre oseba lahko redkeje na stranišče.

Pretirano aktivnost mehurja je mogoče umiriti z zdravili, kar je pogosto kombinirano s treniranjem mehurja. Druge možnosti vključujejo uvajanje hormonov (lokalno zdravljenje z estrogenom), elektrostimulacijo ali akupunkturo.

V obdobju treniranja je normalna uporaba vpojnih pripomočkov. Te proizvode je potrebno preizkusiti individualno glede na potrebe. Primerni izdelki za urgentno inkontinenco vključujejo Abena Light Mini, Abena Light Mini Plus, Abena Light Normal. Vedno se pogovorite z medicinsko sestro, splošnim zdravnikom ali svetovalcem za inkontinenco, da odkrijete vzrok in dobite pravilno zdravljenje.

## » Kaj je inkontinenca prepolnega mehurja oz. pretočna inkontinenca (overflow inkontinenca)?

Tipični simptomi, povezani z inkontinenco prepolnega mehurja, so nenehno uhajanje urina ali uhajanje, povezano z gibanjem. Pojavlja se tako pri moških kot pri ženskah.

Pri moških težavo povzroča povečana prostata. Žleza obsečnica je navadno velikosti kostanja in jo najdemo samo pri moških.

Nameščena je pod mehurjem okoli sečevoda, pri večini moških pa se z leti povečuje njena velikost. Kadar žleza blokira prehod skozi sečevod, to lahko povzroči težave pri uriniranju.

50 % vseh moških v starosti 50-60 let ima povečano prostato. Odstotek se pri 80-letnikih poveča na 80 %, kar pomeni, da je povečana prostata najpogostejša zdravstvena motnja pri moških.

Povečana prostata navadno ni resnejša motnja, čeprav lahko povzroči naslednje težave pri uriniranju:

- *Težave pri začetku uriniranja kljub močni nuji.*
- *Šibek tok zahteva več moči za izpraznjenje mehurja.*
- *Občutek v mehurju, kot da še ni povsem izpraznjen.*
- *Pogosto uriniranje podnevi in ponoči, kar pogosto povzroča motnje spanja.*
- *Kapljanje po uriniranju.*

Zelo pomembno je, da ugotovimo vzrok težav pri uriniranju.

Posvetujte se s svojim splošnim zdravnikom.

Težave in motnje uriniranja otežujejo pravilno izpraznjenje mehurja, tako da po uriniranju na dnu mehurja ostaja majhna količina urina. Ta ostanek urina je plodno okolje za bakterije in povečuje nevarnost infekcij sečnega trakta.

### Možnosti zdravljenja:

Povečana prostata zahteva medicinsko ali kirurško zdravljenje. Vaš osebni zdravnik o tem lahko pove več informacij. Pred, med in po zdravljenju se lahko pojavi manjše uhajanje, zaradi česar lahko pride do potrebe po uporabi manjših pripomočkov za inkontinenco, posebej namenjenih moškimi. Abena Man Formula 0, Abena Man Formula 1 in Abena Man Formula 2 so izdelki, oblikovani za moške s težavami zaradi nehotenega uhajanja urina.



*Zelo pomembno je, da ugotovimo vzrok težav pri uriniranju.*

## ➤ Kaj je mešana inkontinenca?

Mešana inkontinenca je kombinacija stresne in urgentne inkontinence. Uhajanje se pojavi v povezavi s stresom in se lahko začne z močno in nenadno nujo.

Zaradi njenih kombiniranih značilnosti je diagnosticiranje in zdravljenje mešane inkontinence lahko nekoliko težavnejše kot pri ostalih tipih.

### Možnosti zdravljenja:

Zdravljenje temelji na individualnih težavah in simptomih. Najprej začnite zdraviti eno obliko inkontinence.

Pri mešani inkontinenci je uhajanje pogosto nekoliko večje, zato manjši pripomočki za inkontinenco morda ne bodo zadostovali. Verjetno bo treba uporabiti izdelke z večjo močjo vpijanja, kot so Abena Light Normal, Abena Light Extra, Abena Light Extra Plus, Abena Light Super, Abena Light Maxi.

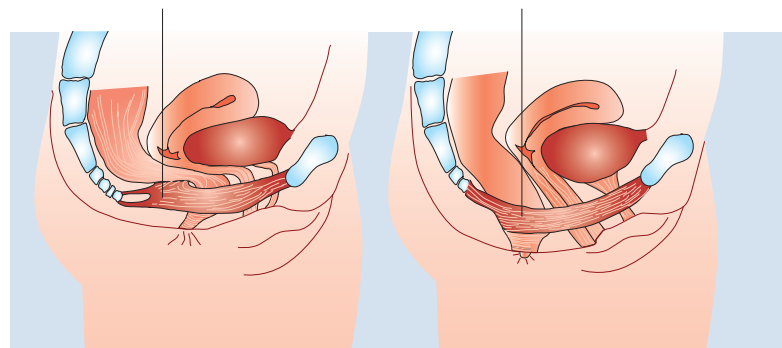


**Nikoli niste prestari za vaje mišic medeničnega dna.**

## ➤ Nekaj malega o mišicah medeničnega dna

*Skrčene mišice medeničnega dna*

*Sproščene mišice medeničnega dna*



Ta sorazmerno majhna skupina mišic ima zelo pomembno vlogo v telesu, saj nosi in podpira spodnje trebušne organe.

Ko se med kašljanjem ali kihanjem v trebušni votlini poveča pritisk, se v medenično muskulaturo pošljejo signali za skrčenje in blokado sečevoda, anusa in vagine. Netrenirane ali šibke mišice niso sposobne pravilne blokade, posledica tega pa je uhajanje vode. Najboljši način za ohranitev tonusa mišic medeničnega dna je redna vadba.

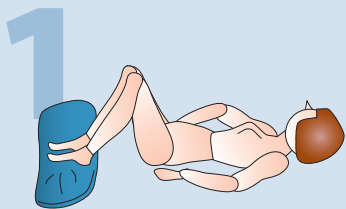
Trening pri stresni inkontinenci bi moral olajšati reakcijo na povečan trebušni pritisk s stiskanjem v izogib uhajanju vode.

Vaja vztrajnosti in dolžina časa stiska pomagata preprečiti nujo po uriniranju.

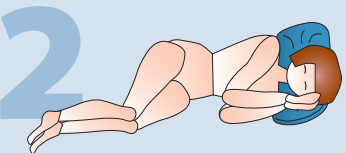
## ➤ Vadba mišic medeničnega dna

Najprej je pomembno najti prave mišice. Pomemben je sproščen položaj: na primer, ležite na hrbet na tla in rahlo pokrčite kolena ali si podložite pod noge blazino. Položite si roko na trebuh, da preverite sproščenost mišic. Začnite z majhnimi, kratkimi stiski za povečanje moči vaših mišic.

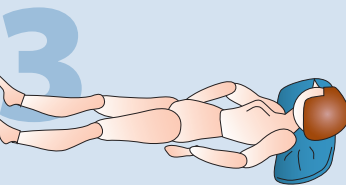
Stisnite za 2 sekundi in sprostite za 2 sekundi. Ponovite 10–15 krat. Ko enkrat obvladate tehniko stiskalnih vaj in ste našli mišice medeničnega dna, lahko začnete z vztrajnostno vadbo.



*Ležite na hrbet na tla s stopali na tleh in pokrčenimi ter rahlo razširjenimi nogami. Počasi stisnite medenično dno in zaprite danko, kot da želite preprečiti uhajanje zraka. Zadržite stisk za **6–7 sekund**, sprostite in počivajte.*



*Izvajajte isto vajo med ležanjem na boku ali na trebuhu. **Ponovite 10-krat, maksimalno 30-krat.***



*Ležite na hrbet. Kasneje lahko preizkusite tudi ostale položaje. Stisnite medenično dno in zaprite danko, naredite nekaj daljših stiskov, po možnosti dolgih **30 sekund** ali dlje, sprostite mišice in daljši čas počivajte.*

Pomembna je redna vadba. Prosimo, zavedajte se, da se mišice medeničnega dna zlahka utrudijo, zato je pomembno, da med dolgimi stiski počivate. Stisnite, kolikor morete močno, zadržite stisk okoli 5 sekund in popustite ter počivajte med stiski. Stiskajte samo tolikokrat, kolikor imate moči, da stisk zadržite za 5 sekund.

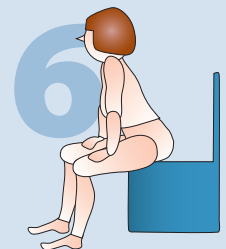
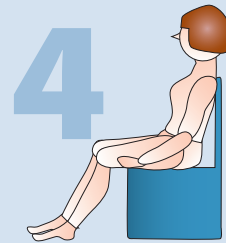
Druga metoda stiskanja je stisniti najmočnejše in kolikor dolgo zmorete. Dolžina teh stiskov naj variira med 30 sekundami in 2 minutama. Kar lepo številu ljudi lahko stisk zadrži še dlje.

*Sedite na stol z rahlo razširjenimi nogami. Naslonite se rahlo nazaj in rahlo skrčite hrbet v križu. Stisnite medenično dno in občutite, kako se zapre okoli anusa. Zadržite stisk za **6–8 sekund**, popustite in počivajte. **Ponovite 10-krat, maksimalno 30-krat.***

*Sedite na stol z rahlo pokrčenimi nogami in ravnim hrbtom. Stisnite medenično dno in zaprite danko. Upoštevajte, da v tem položaju lahko čutite stisk okoli vagine. Zadržite stisk za **6–8 sekund**, sprostite in počivajte. **Ponovite 10-krat, maksimalno 30-krat.***

*Sedite na stol z rahlo razširjenimi nogami. Nagnite se naprej na stolu. Stisnite medenično dno in zaprite danko. V tem položaju lahko začutite stiskanje okoli sečevoda. Zadržite stisk za **6–8 sekund**, sprostite in počivajte. **Ponovite 10-krat, maksimalno 30-krat.***

*Spodnji vodič vključuje 6 različnih tehnik za treniranje vaših mišic medeničnega dna.*



## » Kako vem, da vaje izvajam pravilno?

Ali uporabljate pravo mišico lahko ugotovite tako, da med uriniranjem prekinete curek urina. To smete narediti samo za zelo kratek čas in nikoli ne vadite na ta način, ker tako goljufate refleks za praznjenje mehurja, kar lahko pripelje do težav pri popolnem praznjenju mehurja.

Ženske lahko v vagino potisnejo prst in na ta način ugotovijo, ali stiskajo pravilno mišico. Če občutite stisk, potem vaje izvajate pravilno. Pravzaprav je to način, na katerega svetovalec za inkontinenco pri ženskah preverja pravilnost stiskanja.

V primeru urgentne inkontinence je pomembno povečati kapaciteto mehurja. Če pogosto hodite na stranišče in praznite mehur, se le-ta zmanjša in izgubi veliko na svoji elastičnosti. Ciljno treniranje pomeni, da bo vaš mehur spet zadrževal normalno količino urina. Cilj je podaljšati intervale med posameznim obiskom stranišča.

### Kaj še lahko storim?

Tabela zadrževanja tekočine na strani 15 je neke vrste dnevnik vašega vnosa tekočine in izpraznitve urina v treh dneh.

Kronično težavo je možno enostavno ponazoriti s tabelo zadrževanja tekočine in je lahko dobra predpriprava za obisk vašega osebnega zdravnika ali **svetovalca za inkontinenco**.

- *Na obrazec zapišite, koliko in ob katerem času pijete.*
- *Zapišite količino urina in čas vsakega obiska stranišča.*
- *Zapišite si vsako uhajanje vode, čas in aktivnost, povezano z uhajanjem.*



### Treniranje mehurja:

Trening mehurja pomeni, da ne izpraznimo mehurja kot preventivno sredstvo. Na primer: preden greste ven, vedno počakajte, da boste res morali iti na stranišče. Kadar začutite potrebo, sedite za trenutek, morda bo potreba minila in vi boste lahko še malo počakali.

Pozno zvečer ne pijte velikih količin tekočine. Zapomnite si, da imajo kava, čaj in pivo večji odvajalni učinek kot ostale pijače.

Včasih lahko trening mehurja povzroči povečano uhajanje vode, kadar se le-to trudite zadrževati dlje časa. To je čisto običajno in se bo s treningom popravilo.

Trening mehurja potrebuje čas in zahteva potrpežljivost ter predanost! Je pa učinkovit in lahko izboljša nekatere težave zadrževanja, ki jih doživljate!

# ➤ Tabela zadrževanja urina

## Navodila:

Ta obrazec vam bo v pomoč pri beleženju/pojasnjevanju možnih izločevalnih težav, zato je pomembno, da si vzamete čas za pravilno izpolnjevanje obrazca.

Primeren začetek je prvo jutranje opravlanje potrebe/prvo jutranje izločanje.

## Na obrazcu zabeležite:

- Vsako uporabo stranišča (uporabite npr. star merski kozarec).
- Količino uhajanja vode - napišite + v primeru uhajanja vode in – če uhajanja ni.
- Izvedene aktivnosti, ki so lahko povezane z možnim uhajanjem, kot npr. kašljanje, kihanje, pomivanje posode, kolesarjenje itd.
- V stolpcu "aktivnosti" navedite tudi, kdaj vstanete in odidete spat.



Kronično težavo je možno enostavno ponazoriti s tem obrazcem.

Datum:

Ura	Vnos tekočine [ml]	Izločanje urina [ml]	Uhajanje vode +/-	Aktivnost, povezana z uhajanjem vode



## ABENA Light



Ultra Mini 0, Premium

Mini 1, Premium

Mini Plus 1A, Premium

Normal 2, Premium

Extra 3, Premium

Extra Plus 3A, Premium

Super 4, Premium

Maxi 4A, Premium

## ABENA Pants



Light M

Light L

## ABENA Man



Zero, Premium

Formula 0, Premium

Formula 1, Premium

Formula 2, Premium

Slipguard, Premium

Special, Premium



Brezplačne vzorčke lahko naročite na [www.abena-helpi.si](http://www.abena-helpi.si), preko elektronske pošte [info@abena-helpi.si](mailto:info@abena-helpi.si) ali na brezplačni telefonski številki **080 22 53**.

[www.abena-helpi.si](http://www.abena-helpi.si)