



2. World Continence Week in Poland

Monday 21 June – Sunday 27 June 2010



UroConti
Stowarzyszenie Osób z NTM

NTM Program Prospołeczny
„NTM - Normalnie Życ”

2. World Continence Week in Poland

Two hours broadcast in First Program of the Polish Public Radio

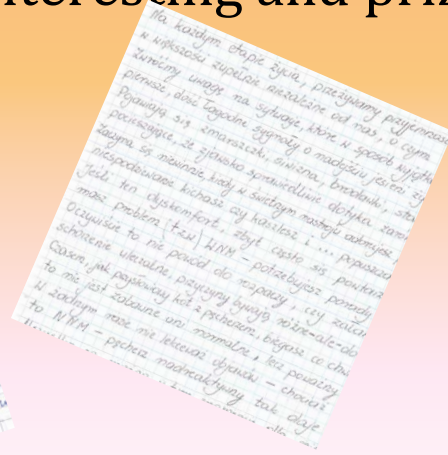
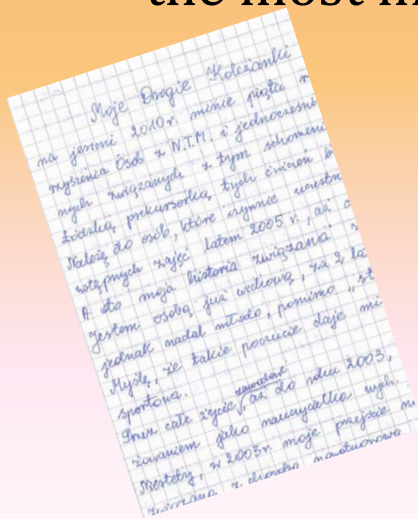
– June 24th

- average viewer aged: 50+
- average broadcast audience: 238 000
- all-day spots announcing broadcast (5)
- debate with two invited guests (urologist and patient – representative of “UroConti” Association)
- following the broadcast 1 hour telephone shift (noticed by the radio management with extremely high interest from the radio listeners)

2. World Continence Week in Poland

Open competition for the „UroConti” Association’s regional branches for the most interesting letter „My life with UI”

- 43 letters received in total
- two types of cash prizes – best letter and the largest number of letters from one region
- the most interesting and prized letters will be published in media



2. World Continence Week in Poland

Nationwide Info-line with two urologists' shifts (promoted via advertising in the press and information on websites)

Packages with a diapers, bottles of water and cover letter (to present that two reimbursed diapers a day is not enough to secure patient's health) were posted to the governmental officials, MP's and media representatives – hundred addresses in total

- response: two articles in nationwide newspapers „Rzeczpospolita” and „Życie Warszawy”

2. World Continence Week in Poland

Regional events in selected branches of „UroConti” Association:

Lodz

- open medical lecture
- open days (pelvic floor excercises, opportunity to join the Association)



2. World Continence Week in Poland

Regional events in selected branches of „UroConti” Association:

Lublin

- open days (pelvic floor exercises, opportunity to join the Association)
- two open medical lectures
- gynecologist and the urologists' open shifts



2. World Continence Week in Poland

Regional events in selected branches of „UroConti” Association:

Poznan

- open medical lecture

Warsaw

- open medical lecture and open days (pelvic floor excercises, opportunity to join the Association)

2. World Continence Week in Poland

UI info guide for patients (4 000 printed copies distributed among 7 „UroConti” Associations’ branches)

O problemie nietrzymania moczu

Nietrzymanie moczu (NTM) to według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Międzynarodowego Towarzystwa Kontynencji (ICS) „niezależny od woli wyciek moczu przez cewkę moczową, który w efekcie stanowi problem społeczny i higieniczny”. Jest to jeden z bardziej rozpowszechnionych problemów współczesnego społeczeństwa. Według statystyk dotyka on ok. 10 – 15% każdego społeczeństwa, co w polskich realiach stanowi ok. 4 mln osób, w większości kobiet. NTM ma zatem status choroby społecznej. U kobiet nietrzymanie moczu występuje znacznie częściej niż inne choroby przewlekłe. Cukrzyca – powszechnie uważana za chorobę społeczną – dotyka ok. 9% pań; depresja – ok. 20%; nadciśnienie tętnicze – ok. 21%; zaś nietrzymanie moczu to problem, na który cierpi ok. 30% kobiet.

WYSTĘPOWANIE NTM NA TLE INNYCH CHOROBY SPOŁECZNYCH U KOBIEC

CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA NIETRZYMANIA MOCZU U KOBIEC

Źródło: J.S. Hammett, i. Clin Epidemiol, 2006; za P. Radziszewski, R. Dobroski: „Nietrzymanie moczu”, Warszawa 2008

Kogo najczęściej dotyczy NTM?

- kobiet w każdym wieku (objawy nasilają powikłany poród i menopauza)
- mężczyzn z łagodnym rozrostem gruczołu krokowego (prostaty) oraz po operacjach gruczołu krokowego
- dzieci (moczenie nocne)
- osób z nadwagą
- osób unieruchomionych, po operacjach oraz po urazie w obrębie miednicy mniejszej lub rdzenia kręgowego
- chorych na niektóre nowotwory
- chorych na niektóre choroby neurologiczne np. SM, chorobę Alzheimera, chorobę Parkinsona

ICS WORLD CONTINENCE WEEK

nietrzymanie moczu NTM

PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM PĘCHERZEM!

Broszura informacyjno-edukacyjna o problemie nietrzymania moczu

UroConti **Medtronic**

Cwiczenia

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj sobie niewielkich rozmiarów poduszkę lub ręcznik. Pamiętaj o luźnym, wygodnym ubraniu. Ćwiczenia wykonuj na niezbyt miękkiej powierzchni: macie lub dywanie.

Najlepsze rezultaty osiągniesz wykonując ćwiczenia minimum 3 razy dziennie po 8-10 powtórzeń.

1. Stań w lekkim rozkroku, dłonie oprzyj na poślądkach, lekko ściągaj łopatki. Z wydechem podciągaj do góry i do wewnątrz partię mięśni dolnej części brzucha. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie.
2. Połóż się na plecach opierając nogi o ścianę ugiętą w kolanach pod kątem 90°. Z wydechem wciągaj w ścianę raz jedną, raz drugą nogę, a następnie obie naraz, delikatnie napinając mięśnie dna miednicy.
3. Połóż się na plecach. Umieść poduszkę lub złożony ręcznik między kolanami. Stopy leżą na podłodze rozstawione na szerokość bioder. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Robiąc wydech unieś biodra w górę tak, aby tułów i uda tworzyły jedną linię. Unosząc biodra delikatnie ściśnij poduszkę kolanami, podciągając jednocześnie do góry w stronę pępka i do wewnątrz mięśnie dolnej partii brzucha. Robiąc wdech opuść biodra.
4. Połóż się na jednym boku. Ugnij nogi w kolanach. Wsuń poduszkę lub złożony ręcznik między kolana. Robiąc wydech delikatnie ściśnij poduszkę kolanami jednocześnie wciągając pępek do środka, jakby przyklejając go do kręgosłupa. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.
5. W leżeniu na boku, ugnij górną nogę kładąc kolano na poduszcze lub złożonym ręczniku leżącym przed tobą na wysokości pasa. Doleń nogę wyprostuj w dół. Ułóż się wygodnie. Z wydechem napinaj mięśnie dna miednicy. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.
6. Usiądź wygodnie na krześle. Wyprostuj plecy, ściągaj łopatki. Ustaw stopy na podłodze w delikatnym rozkroku. Pochyl prosty tułów do przodu opierając dłonie lub łokcie na udach. Ćwicz mięśnie dolnej partii brzucha jakby wciągając je do środka (wydech) i wypychając na zewnątrz (wdech).

Opracowała mgr Agata Fryszak, doktorantka AWF Warszawa, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness, współzałożycielka Stowarzyszenia ESPAR 50+... Konsultacja medyczna: dr med. Piotr Dobroski, dr hab. med. Piotr Radziszewski; Copyright: Studio PR, wydawca Informatora NTM www.ntm.pl, infolinia 0 801 800 038

2. World Continence Week in Poland

World Continence Week in the Polish media

Tydzień kontynencji

Agnieszka Grzelak

W dniach 21–27 czerwca obchodzony jest w różnych krajach świata (i po raz drugi w Polsce) Światowy Tydzień Kontynencji. Celem akcji jest zwrócenie uwagi na problem nietrzymania moczu (NTM) jako problem wstydlivy i przemilczany.

Tymczasem NTM można leczyć – metodę dobiera się w zależności od przyczyny tego zaburzenia. Istnieją również specjalne systemy ćwiczeń, które pomagają wzmocnić mięsień dna miednicy. Warto je stosować także profilaktycznie, aby w przyszłości zapobiegać NTM.

W ramach Światowego Tygodnia Kontynencji łódzki oddział Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti” planuje szereg spotkań edukacyjnych. W poniedziałek 21 czerwca o go-

dzinie 17.30 w sali konferencyjnej Szpitala Wojewódzkiego im. Kopernika w Łodzi przy ul. Pabianickiej 62 odbędzie się wykład urologa dr Mariusza Blewiewskiego pt. „Elektrostymulacja w leczeniu nietrzymania moczu”. Wstęp bezpłatny.

Natomiast wszystkie panie zainteresowane ćwiczeniami gimnastycznymi dla osób z NTM mogą wziąć udział w bezpłatnych zajęciach, które odbędą się w Centrum Medycyny Estetycznej i Rehabilitacji „Nowa Europa” w Łodzi przy al. Kościuszki 106/116 – we wtorek 22

czerwca o godz. 16.00, a w czwartek 24 czerwca o godz. 16.00. Zajęcia te są bezpłatne, a wstęp jest otwarty dla wszystkich kobiet. Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy przyjmujemy pod numerem 42 256 87 87 w godz.

www.lodz.gazeta.pl

Taśmy zatrzymają kropelki

Nowoczesne metody operacyjne szybko rozwiązują problem nietrzymania moczu. Pacjentka nie wymaga długiej hospitalizacji, a skuteczność leczenia wynosi 80-90 proc.



Problem nietrzymania moczu może pojawić się przy dużym wysiłku fizycznym, np. podczas jazdy na rowerze

AGNIESZKA DANOWSKA

Z problemem nietrzymania moczu zmaga się bardzo wiele kobiet, szczególnie starszych. U kobiet to czę-

ściej jest objawem starzenia się organizmu, a nie chorobą. W tym czasie zmienia się skład mięśni dna miednicy, co prowadzi do osłabienia ich siły. Ponadto zmienia się sposób funkcjonowania mięśni, które odpowiadają za utrzymanie moczu w pochwie. W tym czasie zmienia się także sposób funkcjonowania mięśni, które odpowiadają za utrzymanie moczu w pochwie.

Gdy już zgłoszy się do lekarza, ten przeprowadzi wywiad i wykona badania. W tym czasie zmienia się skład mięśni dna miednicy, co prowadzi do osłabienia ich siły. Ponadto zmienia się sposób funkcjonowania mięśni, które odpowiadają za utrzymanie moczu w pochwie.

W tym czasie zmienia się skład mięśni dna miednicy, co prowadzi do osłabienia ich siły. Ponadto zmienia się sposób funkcjonowania mięśni, które odpowiadają za utrzymanie moczu w pochwie.

W tym czasie zmienia się skład mięśni dna miednicy, co prowadzi do osłabienia ich siły. Ponadto zmienia się sposób funkcjonowania mięśni, które odpowiadają za utrzymanie moczu w pochwie.

• Dowiedz się więcej

W ramach Światowego Tygodnia Kontynencji Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti” organizuje cykl spotkań dla osób z problemem nietrzymania moczu. Na pierwszym spotkaniu zapraszamy Centrum Medycyny Estetycznej i Rehabilitacji w Łodzi przy al. Kościuszki 106/116. Organizatorzy proszą o zgłoszenie chęci uczestniczenia w spotkaniu telefonicznie w godz. 9-21, tel. 42 256 87 87, lub mailowo: biuro@uroconti.pl. Terminy spotkań: 22 czerwca (wtorek) godz. 17.30, 24 czerwca (czwartek) godz. 16.00. Na spotkaniach poruszone zostaną problemy osób z NTM, przedstawią cele stowarzyszenia opowiadają o sposobach leczenia i rehabilitacji. W tym czasie zmienia się skład mięśni dna miednicy, co prowadzi do osłabienia ich siły. Ponadto zmienia się sposób funkcjonowania mięśni, które odpowiadają za utrzymanie moczu w pochwie.

Bezpłatne zajęcia dla pań

ŁÓDZIANKI zainteresowane problemem nietrzymania moczu mogą wziąć udział w bezpłatnych spotkaniach, na których dowiedzą się, jak można zapobiegać temu schorzeniu, na ile pomocna może być specjalna gimnastyka oraz jakie metody leczenia proponuje medycyna.

Zajęcia odbędą się jutro o godz. 17, w środę o godz. 11 oraz w czwartek o godz. 11 i 16. Zgłoszenia telefonicznie przyjmowane są pod numerem 42 256 87 87 w godz. 9 – 21.

(LB)

Limity dają się we znaki pacjentom

ZDROWIE
Osoby cierpiące z powodu nietrzymania moczu chcą, aby NFZ zmienił limity dotyczące refundacji pieluchomajtek. – Teraz dopłacamy za nie z własnej kieszeni – mówią chorzy

Fundusz płaci tylko za dwie sztuki pieluchomajtek na dobę. Aby jednak zachować odpowiedni poziom komfortu i higieny, potrzeba co najmniej trzech sztuk dziennie – alarmuje Maria Zdeb, prezes stowarzyszenia osób z problemem nietrzymania moczu UroConti.

Osoby dotknięte tym schorzeniem muszą więc zaopatry-

wać się w środki wchłaniające częściowo na własny koszt. – Chorzy nie mogą używać tańszych podpasek, gdyż nie absorbują one moczu i przykrego zapachu – tłumaczy Maria Zdeb. Podkreśla, że nietrzymanie moczu jest uciążliwą dolegliwością. – Wiele osób popada w głęboką depresję, a nawet wycofuje się z życia zawodowego, bojąc się „zdemaskowania”. W naszym społeczeństwie ta choroba to wciąż temat tabu – opowiada. – Dotyczy nie tylko osób starszych, po 75. roku życia, ale także młodych kobiet, zaraz po porodzie – dodaje.

Według danych stowarzyszenia, w całej Polsce z powodu schorzenia cierpi ok. 4 mln osób.

Na razie nie wiadomo, czy chorzy doczekają się zwiększenia limitu refundacji pieluchomajtek. – Ograniczają nas przepisy Ministerstwa Zdrowia. Dopiero jeśli resort zmieni rozporządzenie w tej sprawie, będziemy mogli płacić za większą liczbę pieluchomajtek – wyjaśnia Wanda Pawłowicz, rzecznik mazowieckiego NFZ.

Podkreśla, że z roku na rok fundusz na Mazowszu wydaje coraz większe kwoty na ich refundację. – W 2009 r. było to niemal 19 mln zł. Dla porównania: zakup wózków inwalidzkich, kuli i pionizatorów, czyli bardzo kosztownych sprzętów, w tym samym roku pochłonął 20 mln zł – wylicza.

Rynek Zdrowia - Światowy Tydzień Kontynencji: głośno o wstydlwym problemie... <http://www.rynekzdrowia.pl/Urologia/Swiatowy-Tydzien-Kontynencj...>

PORTAL
rynekzdrowia.pl

Światowy Tydzień Kontynencji: głośno o wstydlwym problemie

LJ/Rynek Zdrowia
2010-06-25 10:34:00

Problem nietrzymania moczu dotyczy coraz większej liczby osób, szczególnie po 50. roku życia i jest poważnym wyzwaniem dla rodzin, chorych oraz systemów opieki zdrowotnej.

W tym roku, po raz drugi obchodzony jest Światowy Tydzień Kontynencji (21-27 czerwca 2010). Celem tego przedsięwzięcia jest zwrócenie uwagi na istotę problemu nietrzymania moczu, zainteresowanie tym tematem decydentów oraz mediów, a także edukacja chorych i ich rodzin.

Nietrzymanie moczu występuje u 5-10 proc. kobiet w wieku 35-50 lat, ale już po 50 roku życia dotyka 15-35 proc. kobiet. Tymczasem eksperci Eurostatu alarmują – w 2060 roku odsetek osób po osiemdziesiątym roku życia wzrośnie 4,5-krotnie.