

ZMENY V DUŠEVNOM ŽIVOTE ČLOVEKA SPÔSOBENÉ INKONTINENCIOU.

PRÍSPEVOK K SEMINÁRU S TÉMOU: „RIEŠENIE PLÁVANIA INKONTINENTNÝCH V SR A ČR“.

MGR. MONIKA LONGAUEROVÁ

Vždy, keď prežívame prelomové – dôležité obdobie, napríklad okrúhle výročie alebo prechod do nového roka, pocítíme potrebu bilancovať svoj doterajší život. Zhodnotíme dobré aj zlé okamihy, uvedomíme si, čo je pre nás najcennejšie, všetci sa zhodneme na tom, že najdôležitejšie je zdravie. Pokladáme ho za samozrejmosť a kým sme zdraví, ani sa nad tým nezamýšľame. Podľa definície WHO je zdravie stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody. Zdravie nepociťujeme priamo, ale napríklad cez pocit istoty, fyzickej pohody, duševnej harmónie, uvedomujeme si potrebu aktivity a seberealizácie, máme radosť zo života.

Postupom času nám pomalšie alebo rýchlejšie pribúdajú rôzne zdravotné problémy. Obvykle máme čas ich postupne riešiť a liečiť sa, v krajnom prípade si na ne zvykať a postupne sa so situáciou vyrovnávať. Niekedy príde choroba náhle, inokedy situáciu podceníme a zrazu sa musíme vysporiadať s vážnym zdravotným problémom. Vtedy sa zrazu zdravie dostáva do popredia – na prvé miesto zoznamu našich hodnôt. Mizne pocit pohody a istoty, dominuje neistota a obavy z budúcnosti, strach z následkov a komplikácií, strach z bolestí, zákrokov, operácií, pobytov v nemocnici. Niekedy človek prežíva aj pocity viny a výčitky, že sám v nejakej miere prispel k ohrozeniu svojho zdravia.

Každá choroba znamená záťaž nielen na náš imunitný systém, ale aj na psychiku. Z psychologického hľadiska je smerodajná skutočnosť, ako pacient vníma a prežíva svoju chorobu. Či svoj zdravotný problém ako fakt reálne prijíma, alebo sa akceptovaniu skutočnosti bráni, ignoruje svoj zdravotný stav, obviňuje seba alebo iných, neberie do úvahy obmedzenia a zmeny spôsobené ochorením. Akceptácia ochorenia a vynútená zmena doterajšieho spôsobu života znamenajú veľkú záťaž na psychiku človeka, najmä na adaptačné mechanizmy. Primeraná adaptácia – schopnosť vhodne reagovať na zmeny prostredia, je veľmi dôležitá, lebo vďaka tomu sa obnovuje vnútorná rovnováha osobnosti. Dlhodobá nevhodná forma adaptácie môže nadobudnúť formu abnormality a viesť k psychickým poruchám. Nastávajú závažné zmeny v prežívaní, mení sa celkové emotívne ladenie, človek prežíva nové citové stavy, narastá tenzia, menia sa reakcie voči okoliu, môžu pribúdať nevhodné reakcie napríklad depresívne alebo agresívne.

Ochorenie mení doterajší – čiže pre človeka bežný spôsob života negatívnym spôsobom, najčastejšie sú to rôzne obmedzenia, ktoré človek subjektívne prežíva ako dočasné alebo trvalé zníženie kvality svojho života. Je nútený sa s týmito deficitmi citovo vyrovnávať, často musí preorientovať nielen spôsob života, trávenie voľného času a záujmy, ale niekedy musí zmeniť zamestnanie. Náhla choroba alebo defekt znamenajú väčšiu záťaž na psychiku ako defekty vrodené. Subjektívne každý prežíva pocit samoty a nepochopenia, často si sám zvolí spoločenskú izoláciu a uzatvára sa do seba. Psychická záťaž a patopsychologické zmeny môžu nevhodne ovplyvňovať ďalší priebeh ochorenia a môžu byť zdrojom iných ochorení psychosomatického rázu.

Medzi ochorenia, ktoré výrazným spôsobom negatívne zasiahnu do duševného života človeka patrí inkontinencia. Je to ochorenie, pri ktorom dochádza k samovoľnému a nekontrolovanému úniku moču alebo stolice v rôznej miere. Môže to byť ochorenie primárne, ktoré sa objaví v nejakej etape života, alebo sprievodné napríklad u vrodených či poúrazových poškodení miechy, pri sclerosis multiplex a iných.

Výskyt rôznych foriem inkontinencie je častejší, než by sme predpokladali. Exaktný počet prípadov nie je známy, ale odhaduje sa, že napríklad inkontinenciou moču trpí v rôznych obdobiach svojho života približne polovica žien. Z toho len asi každá dvadsať vyhľadá lekársku pomoc, aj to 50% z nich až jeden alebo viac rokov po výraznom zhoršení zdravotného stavu. Ak pridáme odhady o počte ľudí trpiacich inkontinenciou stolice, zistíme, že týmto zdravotným problémom trpí asi 10-15% obyvateľov, možno aj viac. Prečo je táto téma, napriek veľkému počtu prípadov, verejnosti málo známa?

Odpoveď je jednoduchá: ľudia sa o svojom probléme nielen hanbia rozprávať, ale sa snažia to pred druhými utajiť. Je to celkom pochopiteľné a prirodzené, veď už v útlom veku sa rodičia snažia odučiť dieťa od plienok a navyknúť ho na nočník. Patrične mu dávajú najavo, „že už je veľké“ a schopnosť čistoty a samostatnosti dieťaťa dáva pocit väčšej hodnoty, dôležitosti, nezávislosti a v neposlednej miere aj väčšie pohodlie a možnosť voľnejšieho pohybu bez plienok. Schopnosť potlačiť nutkanie na močenie a stolicu, získava človek v ranom detstve vďaka postupnému dozrievaniu mozgových funkcií. Možnosť vedome odsunúť potrebu vyprázdnenia je výhodná pri dôležitých a zaujímavých činnostiach, takže dieťa nemusí prerušiť hru. V ranom predškolskom veku dozrejú konkrétne mozgové štruktúry natoľko, že dieťa sa spoločensky „posunie do vyššej úrovne“ začlení do skupiny rovesníkov ako samostatný plnohodnotný člen.

Ak sa dieťaťu stane nejaká „hygienická nehoda“, apelujú rodičia zväčša na pocit sebahodnotenia a vyvolávajú v dieťati pocit hanby a neschopnosti. Je to nesprávne, ale zrejme niečo, čo je v nás, avšak tento pocit nás sprevádza celý život. Je preto celkom logické, že pocit hanby a menejcennosti sa objaví ako prvé spolu s potiažami inkontinencie.

Väčšina z nás na obdobie raného detstva takmer celkom zabudne, čo však tí, ktorí sa do čias „nepohodlia“ musia vrátiť, alebo v ňom ostávajú celý život! Aké sú ich pocity? Čo znamená pre psychiku byť v tomto zmysle batol'at'om? Aké obmedzenia to prináša pre praktický život, aké zmeny v prežívaní?

Ak sa odvážime preskúmať tento tabuizovaný terén, budeme konfrontovaní s množstvom otázok a problémov, ale je to jediná možnosť, ako nájsť aj riešenia.

Čo by mala byť prvá a zrejme aj najdôležitejšia téma? Väčšina ak nie všetci trpiaci inkontinenciou sa zhodnú v jedinom tvrdení: „Strach z odhalenia je najhorší!“ Inkontinencia je stále ešte utrpením, o ktorom ľudia nehovoria a zatajujú ho. Každodenný strach, že okolie si všimne nepríjemný zápach alebo dôjde k znečisteniu oblečenia, mení celé prežívanie. Pocity neistoty a obavy z trapných okamihov sprevádzajú pacienta na každom kroku. Mení sa celý život človeka, myslenie, konanie.

Ponímanie čistoty a hygieny zrazu nadobúda novú dimenziu: najmä ženy sa nadmerne starajú o to, aby vyzerali upravené a čisto, zväčša nosia so sebou náhradné oblečenie, veľmi podobné alebo rovnaké tomu, aké majú na sebe, pre prípad, že bolo treba sa prezliecť. Používajú v zvýšenej miere a nosia so sebou parfémy, mydlá, krémy, aby vždy príjemne voňali.

Každý pobyt mimo domu je potrebné dopredu plánovať, najradšej pacienti cestujú tam, kde to poznajú a to z jedného veľmi praktického dôvodu – vždy je potrebné dopredu vedieť, kde sú toalety, či nie sú príliš ďaleko, či bude možné sa tam prezliecť. Na dlšie cesty si treba brať so sebou zásoby inkontinenčných plienok. Akákoľvek spoločenská akcia, čím významnejšia, tým znamená väčšiu záťaž, tým dokonalejšie musí byť dopredu naplánovaná. Napríklad pri návšteve divadelného predstavenia: ako skryť do malej kabelky hygienické potreby, ako vysvetliť okoliu, prečo každú prestávku odbieha, prečo sa nepokojne hmýri na sedadle... Niet divu, že väčšina sa rozhodne do divadla, kina, nákupného centra radšej neísť. Keď cestovať predsalen musí, snaží sa piť čo najmenej, čím prispieva k vzniku infektov v močových ústrojoch.

Subjektívne je veľmi nepríjemný pocit vlhka a chladu, niekedy aj svrbenie a celkový pocit nepohodlia. Inkontinencia znamená pre pokožku veľkú záťaž. Agresívne látky vznikajúce rozkladom moču a stolice pokožku poškodzujú a vznikajú tak kožné infekty, podráždené miesta, niekedy až mokvajúce rany, často sprevádzané nepríjemným zápachom. Je preto potrebné venovať viac času ošetrovaniu pokožky, čo môže byť aj finančne zaťažujúce, pretože absorpčné pomôcky bývajú hradené zo zdravotného poistenia, ale len minimum ochranných a ošetrovúcich krémov.

Neprijemné pocity z vlastného tela vyvolávajú nielen vnútorné napätie, neschopnosť plne sa sústrediť na činnosť a okolie, ale aj pocity menejcennosti. Často človek už dopredu pristupuje k okoliu s obavami a negatívnymi očakávaniami. Mnohé negatívne pocity aj skúsenosti dovedú človeka k rozhodnutiu byť mimo domov čo najkratšiu dobu, byť v spoločnosti cudzích ľudí čo najmenej, aby neodhalili ich nepríjemné tajomstvo. Zostávajú najčastejšie „v dobrovoľnom vezení svojho bytu a svojich zasvätených blízkych“. Dôsledky takejto sociálnej izolácie bývajú veľmi ťažké najmä pre ľudí aktívnych, ktorých inkontinencia postihla náhle v produktívnom veku.

Asi najväčšie obavy a neistoty sa viažu na situácie, kedy sa treba niekde prezliecť alebo mať na sebe napríklad plavky. Problém býva aj partnerský život, obava, ako túto skutočnosť partnerovi vysvetliť, strach z odmietnutia, zosmiešnenia. Otázka rodičovstva je tiež veľmi zložitá a citlivá téma, ktorú je potrebné konzultovať s odborníkmi z oblasti gynekológie a urológie.

Ľudia trpiaci inkontinenciou sa počase začínajú správať stále viac pasívne, a to nielen v zmysle sociálnej izolácie, ale minimalizuje sa aj ich fyzická aktivita, a to aj v prípade, že by mohli športovať. Najmä pacienti po úrazoch chrbtice a telesne postihnutí pripútaní na vozík potrebujú intenzívnu a kvalitnú rehabilitáciu a vhodný kompenzačný druh pohybovej aktivity. Výskumy už dávno potvrdili, že sed je poloha civilizačná, pretože väčšina prác je v modernej dobe vykonávaná v sede, je to však z fyziologického hľadiska poloha veľmi nevhodná. Nastáva pri tom kriticky zvýšený tlak na sedacie plochy, pri čom dochádza k značnému odkrveniu veľkých plôch kože, ktorá je v inkriminovaných oblastiach u inkontinentných na vozíku nadmerne zaťažovaná baktériami z rozkladu moču a stolice. Chrbtica je v neprirodzenej polohe, dochádza k jej deformáciám, bolestiam a zníženiu pohyblivosti. Orgány v brušnej dutine sú nadmerne stlačené, v neprirodzenej polohe, nedostatočne prekrvené. Preto je veľmi dôležitý dostatok primeranej pohybovej aktivity aj pre zdravých ľudí so sedavým zamestnaním.

Viaceré výskumy z oblasti psychológie športu potvrdili priamu súvislosť medzi nedostatkom pohybovej aktivity a emočným napätím, ktoré je u inkontinentných aj tak zvýšené. Naopak bola zistená pozitívna korelácia medzi pravidelným športovaním a úspešnosťou v štúdiu u vysokoškolákov, upevnilo sa sociálne akceptovateľné správanie a úspešnejšie začlenenie do kolektívu, znížilo sa emočné napätie, zvýšilo sa sebahodnotenie a došlo k zjavnému zlepšeniu duševnej rovnováhy. Pocit fyzickej zdatnosti a úspechu u chlapcov a zvýšenie telesnej atraktivity vďaka športu u dievčat napomohli k výraznému zlepšeniu ich sebahodnotenia. Ak si spomenieme na všetky problémy a strádania v duševnom živote inkontinentných, vyplýva nám z toho jeden dôležitý poznatok: pravidelná pohybová aktivita môžu výrazne znížiť negatívne psychické aspekty inkontinencie.

Paradox je v tom, inkontinentný pacient má obmedzené možnosti športovať, lebo veľmi náročné druhy športov, beh, skoky a niektoré cviky viac zaťažujú svaly panvového dna a zdravotný stav by sa mohol zhoršiť. Ak je inkontinentný pacient navyše telesne postihnutý a pripútaný na invalidný vozík, je pre neho možnosť športovať maximálne obmedzená.

Jeden konkrétny druh športu lekári odporúčajú skoro každému – je to najcennejší rehabilitačný šport – plávanie. Často je to jediný šport, ktorý pre telesne postihnutého so svojimi zníženými telesnými schopnosťami prichádza do úvahy. Ďalší paradox je ten, že inkontinentný človek plávať nechodí preto, lebo je náchylnejší na infekty močových ciest aj pokožky, ale nemá povolené plávať, aby nenarušil čistotu vody napríklad na kúpalisku. Plávanie je často jediný šport, ktorý by pacient po úraze zvládol, často to mohol byť pred úrazom jeho najobľúbenejší šport, ale inkontinencia mu znemožní vykonávať jediný rehabilitačný šport, ktorý by jeho zdraviu najviac prospel.

Voda je prostredie prirodzené a veľmi príjemné nielen tým, že telo nadľahčuje a znižuje záťaž svalov a chrčtice, ale aj tým, že nám stimuluje nervové zakončenia na celej ploche kože, čo tvorí asi 2 metre štvorcové. Vo vode sa umocňuje pocit voľnosti, schopnosť ľahšie ovládať svalstvo, pacient intenzívnejšie vníma svoje telo, zlepšuje sa sebauvedomovanie, akoby aj problémy menej zaťažovali myseľ.

Všetci chorí potrebujú naše pochopenie a podporu, aby sa nevzdali radostí života, aby mali možnosť sebarealizácie, športu, aktívneho spoločenského života, bez strachu z odhalenia, zosmiešnenia alebo ohrozenia zdravia. Dôležité je, aby pacient nestratil odvahu, využil všetky možnosti, pre zlepšenie svojho zdravotného stavu, aby sa snažil získať, čo najviac informácií, ako svoje problémy riešiť.

Možnosti liečenia a zlepšenia problémov s inkontinenciou sú rôznorodé. Moderná medicína realizuje operatívne zákroky s vysokým percentom úspešnosti. Niektoré formy inkontinencie je možné upraviť vďaka intenzívnej rehabilitácii, ktorá sa zakladá na konkrétnych cvikoch pre oslabené svaly v oblasti panvového dna. Sú k dispozícii rôzne hygienické pomôcky a každý si môže nájsť tú vhodnú, vďaka ktorej môže žiť zasa aktívnejší život. Pri vhodnej kombinácii pomôcok a nových možností a to je cieľom aj nášho seminára, bude možné, aby inkontinentní začlenili do svojho života aj pravidelné plávanie.