

Решения широко распространенной и все возрастающей проблемы со здоровьем, о которой не говорят публично.

Знали ли вы, что очень большая часть из нас, т. е. каждый третий-четвертый в течение жизни был вынужден ограничить свою деятельность из-за одной определенной проблемы со здоровьем — недержания мочи, или инконтиненции. К сожалению, в такой ситуации люди чувствуют себя одинокими и несчастными, поскольку у них отсутствуют знания о широком распространении проблемы и ее решениях.

В ваших руках находится информационный материал, составленный MTÜ Inkotuba. Мы хотим помочь найти решение проблемы недержания, поскольку знания и правильные средства обеспечат повседневное качество жизни и свободу передвижения.

Причины возникновения недержания мочи с годами прибавляются. Жизнь становится более напряженной, болезни и нагрузки, а также сидячий образ жизни только усугубляют ситуацию. Все это — важные факторы возникновения недержания. Возникновению недержания могут способствовать беременность, неоднократные роды, осложнения при родах, менопауза, проблемы с простатой, воспаления мочевыводящих путей и мочевого пузыря, хронические или многие сопровождающиеся болезни, диабет, неврологические проблемы, запоры, постоянное поднятие тяжестей, нарушения осанки, возраст, лишний вес, иногда также побочные действия лекарств.

Наиболее распространенные виды недержания мочи:

Стрессовая инконтиненция — непроизвольное подтекание мочи при физическом напряжении. Причина — слабые мышцы тазового дна. Признаки — капля или несколько на белье при поднятии тяжестей, чихании, кашле, смехе, прыгании и т. д.

Ургентное недержание мочи — непроизвольное подтекание мочи при возникновении позыва к мочеиспусканию. Причина — чрезмерное раздражение или нестабильность мышечной оболочки мочевого пузыря. Признаки — частое мочеиспускание, внезапная необходимость, возникающее при позывах подтекание, ночное недержание мочи.

Недержание от переполнения — непроизвольное мочеиспускание ввиду переполнения мочевого пузыря. Причина — мышца мочевого пузыря растянута и неспособна сокращаться; давление внутри мочевого пузыря превышает сопротивление оттоку; препятствия при выделении мочи. Признаки — постоянное выделение мочи в небольших количествах.

Достаточно часто разные виды недержания возникают одновременно. Помимо использования средств защиты при проблеме недержания всегда следует заниматься также причинами проблемы, т. е. пройти проверку у врача или у занимающейся проблемами мочевого пузыря медсестры, поскольку эти проблемы могут привести к возникновению осложнений. Чем быстрее реагировать, тем выше возможность избавиться от этой проблемы. Часто на то, чтобы попасть к врачу, может пойти время. Тогда на помощь приходит С, чтобы вы могли сразу начать повседневную жизнь без запахов и "мокрых проблем". **Важно использовать именно специально предназначенные для недержания средства, которые способны быстро впитать в себя выделяемую мочу.** Они воздухопроницаемые, тонкие, надежные и не позволяют возникнуть неприятному запаху (не путать с обычными гигиеническими прокладками). Есть специальная продукция как для мужчин, так и для женщин.

Инко-кабинет проводит бесплатные консультации для всех нуждающихся.

Консультант MTÜ Inkotuba поможет определить степень тяжести и вид недержания, а также подходящие и необходимые вам средства путем опроса — медицинский осмотр не проводится! На бесплатную консультацию может прийти сам нуждающийся, также его опекун, родственник или близкий человек. Для бесплатной консультации забронируйте время по телефону. Средства (гигиенические прокладки, подгузники, впитывающее белье, простыни и т. д.) можно купить на месте в Инко-кабинете по одной штуке, что важно в пробный период во избежание лишних затрат. Готовые пробные комплекты (näidiste proovikomplektid) в наличии в интернет-магазине www.kuivaks.ee.

Продажа впитывающих мочу вспомогательных средств с государственной скидкой (-40% до -60%):

* **Лицам в возрасте пенсии по старости не нужно предъявлять справку от врача.**

* Карточка личной помощи больше не требуется, все покупки регистрируются в цифровой системе.

* Лица трудоспособного возраста с инвалидностью не должны предъявлять повторную справку от врача, если человек покупал эти средства (прокладки, подгузники, простыни и т. д.) на основании справки в течении 2-х лет и в цифровой системе имеется соответствующая запись.

В случае возникновения вопросов Вам помогут консультанты Inkotuba.

Не оставайтесь наедине со своей проблемой — позвоните и забронируйте частную и бесплатную консультацию в ближайшем Инко-кабинете: В Таллинне: Ehitajate tee 27 (Mustamäe Tervisekeskus), каб. 111, тел 652 8588; Hariduse 6, 0-й этаж поликлиники, тел 646 2121; Endla 59, каб. 204, тел 678 2110; Mahtra 48, каб. 103, тел 646 4656; в Тарту Lembitu 2 (Lembitu Konsum/Coop), тел 745 1191; в Пярну Rüütli 47, тел 443 0230; в Раквере Laada 14, отдельный вход с обратной стороны дома, тел 322 3922; в Кохтла-Ярве Keskallee 4, тел 322 2307; в Вильянди Tallinna 11, тел 433 3190; Мобильный Инко-кабинет тел 5343 9837.