

Lahendused laialt levinud ja üha kasvavale terviseprobleemile, millest avalikult ei räägita.

Kas teate, et väga suur osa meist, ehk elu jooksul iga kolmas-neljas, on pidanud oma tegemisi piirama ühe kindla terviseprobleemi pärast – see on uriinipidamatus ehk inkontinentsus. Kahjuks tunneb inimene ennast selles olukorras üksiku ja õnnetuna, sest puudub teadmine probleemi laiast levikust ja lahendustest.

Teie käes on MTÜ Inkotuba poolt koostatud infomaterjal. Soovime aidata pidamatuse puhul lahendust leida, sest **teadmised ja õiged vahendid tagavad igapäevase elukvaliteedi ja liikumisvabaduse.**

Põhjused pidamatuse tekkeks on lisandunud aastatega. Pingelisemaks muutunud elu, haigused ja koormused ning istuv eluviis ainult süvendavad seda. Kõik need on aga olulised faktorid pidamatuse tekkeks. Pidamatuse teket võivad soodustada rasedus, korduvad sünnitused, tüsistused sünnitusel, menopaus, eesnäärme probleemid, kuseteede- ja põiepõletikud, kroonilised- või mitmed kaasuvad haigused, diabeet, neuroloogilised probleemid, kõhukinnisus, aga ka pidev raskuste tõstmine, rühihäired, vanus, ülekaalulisus ja vahel ka ravimite kõrvaltoime.

Enamlevinud uriinipidamatuse tüübid:

Stress- ehk pingutusinkontinents – taatele allumatu uriinileke füüsilise pingutuse korral. Põhjus - nõrgad vaagnapõhjalihasd. Tunnus – tilgad või sorts pükstes raskuste tõstmisel, aevastamisel, köhimisel, naermisel, hüppamisel jne. **Tung- ehk pakitsusinkontinents** – taatele allumatu uriinieritus urineerimisvajaduse tekkel. Põhjus - kusepõie lihasümbrise üleärritus või ebastabiilsus. Tunnus – sage urineerimine, kiire vajadus, pakitsusel tekkiv leke, öine voodimärgamine. **Ülevooluinkontinents** – taatele allumatu uriinieritus ületäitunud põie tõttu. Põhjus - põielihase väljaveninud ja pole võimeline kokku tõmbuma; põiesisene rõhk ületab väljavoolutakistuse; takistus uriini voolamisel. Tunnus - väikeste uriinihulkade pidev eritumine.

Üsna sageli esineb erinevat tüüpi pidamatust ka samaaegselt. Lisaks pidamatustoodete kasutamisele peaks alati ka probleemi põhjustega tegelema, ehk siis eriarsti või põieõde juurde kontrolli minema, kuna põieprobleemid võivad viia tüsistuste tekkeni. Mida kiiremini reageerida, seda suurem võimalus on antud murest vabaneda. Tihti võib arsti juurde jõudmine võtta aega ning siin tuleb appi Inkotuba, et saaksite jätkata koheselt kuiva ja lõhnavaba igapäevaelu. **Oluline on kasutada just spetsiaalselt pidamatuse jaoks ettenähtud tooteid, mis suudavad kiirelt erituvat uriini koheselt endasse imada.** Need on õhku läbilaskvad, diskreetsed, usaldusväärsed ja ei lase ebameeldival lõhnal tekkida (mitte segi ajada tavaliste hügieenisidemetega). Tooted on spetsiaalselt nii naistele kui meestele.

Inkotuba nõustab tasuta kõiki abivajajaid

MTÜ Inkotuba nõustaja aitab välja selgitada pidamatuse raskusastme ja liigi ning Teile sobivamad ja vajalikud tooted küsimuste teel – meditsiinilist läbivaatust ei toimu! Tasuta nõustamisele võib tulla abivajaja ise, samuti tema hooldaja, sugulane või lähedane. Tasuta nõustamiseks broneerige aeg telefoni teel. Tooted (pesukaitsed, sidemed, mähkmed, imav aluspesu, aluslinad jne.) on võimalik Inkotubadest kohapealt osta ka ühe kaupa, mis on oluline prooviperioodil, vältimaks liigseid kulutusi. Näidiste proovikomplektid saadaval e-poes www.kuivaks.ee.

Müük riikliku soodustuse alusel

Riikliku soodustusega (-40% kuni -60%) uriinipidamatuse abivahendite ostmine:

* Vanaduspensioni ealistele ei ole selleks enam vaja arstitõendit.

*Tööealistel puudega isikutel puudub korduva tõendi vajadus, kui digitaalses süsteemis on näha, et isik on ostnud antud abivahendeid (sidemed, mähkmed, aluslinad jne.) arstitõendi väljastamisest 2 aasta jooksul.

***Samuti pole enam vaja isikliku abivahendi kaarti. Kõik ostud registreeritakse digitaalses süsteemis.**

Küsimuste tekkimisel küsige abi Inkotoa nõustajatelt.

Ärge jääge oma murega üksi - helistage ning broneerige privaatne ja tasuta nõustamine lähimas Inkotoas:

Tallinnas: Ehitajate tee 27 (Mustamäe Tervisekeskus), kab. 111, tel. 652 8588; **Hariduse 6**, polikliiniku 0-korrus, tel 646 2121; **Endla 59**, tel 678 2110; **Mahtra 48**, kab. 103, tel 646 4656; **Tartus** Lembitu 2 (Lembitu Konsum/Coop kaupluses - välisukse vastas, Smart pakiautomaadi kõrval), tel 745 1191; **Pärnus** Rüütli 47, tel 443 0230; **Rakveres** Laada 14, eraldi sissepääs maja tagant, tel 322 3922; **Kohtla-Järvel** Keskallee 4, tel 322 2307; **Viljandis** Tallinna 11, tel 433 3190; **Liikuv Inkotuba** tel 5343 9837.

Kogu tõde pidamatusest ja e-pood www.kuivaks.ee

