



NINCS MEGOLDÁS, HA NEM BESZÉLÜNK RÓLA!

Az akaratlan vizeletvesztéssel százezrek küzdenek nap mint nap, mégis kevesen kérnek segítséget. Hogy ennek mi az oka? Főként az, hogy az inkontinencia még a 21. században is tabunak számít. Nem merünk beszélni róla.

Pedig nem kell más, mint egy cseppnyi önbizalom!

Októberben immár negyedszer rendezi meg az *Országos Alapellátási Intézet, a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara az SCA Hygiene Products Kft.* támogatásával a **Cseppnyi Önbizalom Betegedukációs** programot.

Ilyenkor lehetőség van konzultálni a részt vevő háziorvosokkal és asszisztenseikkel, akik tanácsokkal, állapotfelméréssel várják az érintetteket és érdeklődőket. Ne csak akkor látogasson el a rendelőbe, ha érintett, ugyanis a rizikófaktorok és a tünetek ismerete segít a megelőzésben is, és ha nyíltan beszélünk róla, környezetünket is bátorítjuk a megszólalásra.

Az eddigi 550 résztvevő praxis **újabb 200 háziorvossal bővült**, és reméljük, **az eddigi 50 ezer résztvevőhöz** is további újabb ezrek csatlakoznak idén októberben. Ha ismerjük a problémát, ha nem félünk segítséget kérni, sikerülhet legyőzni a vizelettartási panaszokat övező félelmeket, és megtalálni a megoldásokat. Mert megoldások, eszközök vannak, de ezekhez előbb meg kell tanulnunk, mire figyeljünk oda!

Nézzon körül www.cseppnyionbizalom.hu oldalunkon, ahol megtalálja a részt vevő háziorvosok listáját további hasznos információkkal együtt!

Végezetül szeretnénk egy tesztet is figyelmébe ajánlani: tesztelje le, hogy mennyire van otthon egy olyan témában, mely közeli ismerősei közül is sokakat érinthet, illetve Önnél is előfordulhat!

1. Magyarországon melyik egészségügyi probléma arányaival vetekszik az inkontinencia mértéke?

- a) szív- és érrendszeri megbetegedések
- b) szénanátha
- c) csontritkulás

2. Kiknél fordulhat elő leggyakrabban akaratlan vizeletvesztés?

- a) csak idős betegeknél
- b) nőknél várandósság és menopauza idején, férfiaknál prosztatata megbetegedések esetén, illetve mindkét nemnél idősebb korban
- c) csak nőknél

3. Mit jelent a „stressz-inkontinencia” kifejezés?

- a) a stresszes életmódból fakadó vizelettartási panaszok
- b) a szorongó lelkiállapot okozta vizeletvesztés
- c) a hasúri nyomás fokozódása (pl. tüsszentés) miatti vizelettartási panaszok

4. Milyen életszakaszokban fordulhat elő akaratlan vizeletvesztés a hormonális változások hatására?

- a) menopauza és várandósság
- b) serdülőkor
- c) nem függ össze a hormonokkal

5. Mit tehetünk a megelőzés érdekében?

- a) kevesebb folyadékot fogyasztunk
- b) csak pamut alsóneműt viselünk
- c) gátizomtornát végzünk

A helyes válaszok: b, b, c, a, c

További sajtóinformáció:

V.M.komm Kommunikációs Tanácsadó Iroda

Nagy Ákos

Tel: (1) 350-6951, 20/933-1801

E-mail: nagy.akos@vmkomm.hu