

Warszawa, kwiecień 2010

Panie doktorze, mam problem...

Dla wielu kobiet rozmowa z lekarzem na temat ginekologicznych czy urologicznych dolegliwości wciąż stanowi duży problem. Choć ponad połowa Polek uważa, że regularne wizyty u specjalisty mogą podnieść komfort życia przy problemie nietrzymania moczu (NTM)¹, to jednak w bezpośrednim kontakcie ze swoim lekarzem większość kobiet nie porusza krępujących dla nich tematów – wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie marki TENA, inicjatora kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”. Eksperci kampanii radzą, jak rozmawiać z lekarzem o najbardziej wstydlivych dolegliwościach zdrowotnych.

Z doświadczenia eksperta

Niestety, z mojego doświadczenia wynika, że świadomość kobiet o istocie szczerzej rozmowy z lekarzem nie przekłada się na ich działanie. Większość pacjentek wstydzi się mnie zapytać wprost o krępujące dla nich dolegliwości, jak np. zaburzenia pracy pęcherza. Zazwyczaj to ja muszę wyjść z inicjatywą poruszenia pewnych tematów, a przecież to pacjentce najłatwiej jest zauważyć niepokojące zmiany, jakie zachodzą w jej organizmie – mówi prof. Marek Sosnowski z Kliniki Urologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. WAM w Łodzi, ekspert kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”. Bezpośrednia, szczerza rozmowa przyspieszy rozpoczęcie procesu leczenia i tym samym powrót do zdrowia – zachęca prof. Sosnowski.

Twój lekarz – człowiek do zadań specjalnych

Często pacjentki po prostu nie wiedzą, jakich użyć słów, by opowiedzieć lekarzowi o swoich dolegliwościach. Kobiety wstydzą się poruszyć pewne tematy, ponieważ obawiają się, że lekarz nie zrozumie ich problemów, uzna je za błahe.

Warto jest wcześniej przygotować się do wizyty u lekarza. Dzięki temu łatwiej opanujemy zdenerwowanie i uzyskamy poczucie kontroli nad rozmową – radzi dr Aleksandra Borkowska z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Bardzo ważne jest też, aby uświadomić sobie, że rozmowa z lekarzem jest czymś naturalnym. Traktujmy lekarza jako źródło wiedzy i profesjonalnej pomocy, eksperta, do którego zgłaszamy się z konkretnym problemem – dodaje dr Borkowska.

¹ Ogólnopolskie badanie „Problem nietrzymania moczu a jakość życia kobiet” opracowane w lutym 2010 r. przez TNS OBOP. Badanie zrealizowano na zlecenie marki TENA, organizatora ogólnopolskiego programu edukacyjnego „CoreWellness – wewnętrzna siła”.

Jak przeprowadzić rozmowę?

Pamiętaj, że zadaniem lekarza jest rozwiązanie Twojego problemu, czyli postawienie trafnej diagnozy i rozpoczęcie leczenia. Poza tym, lekarza obowiązuje tajemnica lekarska, która daje Ci gwarancję, że nikt się nie dowie o tym, co powiesz podczas wizyty.

- Jeszcze przed wizytą zastanów się, o czym chciałabyś porozmawiać ze swoim lekarzem, co Cię niepokoi, jakie masz wątpliwości.
- Jeśli obawiasz się, że w wyniku zdenerwowania o czymś zapomnisz, zapisz pytania w osobnym notesie, który przyda Ci się też do tego, by potem zanotować zalecenia lekarskie.
- Szczerze odpowiadaj na pytania, ponieważ lekarz musi mieć pełny obraz sytuacji, żeby postawić prawidłową diagnozę.
- W myśl starej zasady „kto pyta, nie błądzi”, nie bój się dopytywać lekarza o rzeczy, które wydają Ci się niejasne. Tylko prawidłowe zrozumienie zaleceń umożliwi powrót do zdrowia.

Z kim możesz porozmawiać o wstydlivych dolegliwościach?

- **Ginekologa** **pytaj** o: nieregularność menstruacji, bóle jej towarzyszące, świąd i pieczenie miejsc intymnych, nietrzymanie moczu oraz zaburzenia seksualne, jak brak satysfakcji ze współżycia, ból w trakcie współżycia czy suchość pochwy.
- **Z urologiem skonsultuj** wszystkie niepokojące objawy świadczące o zaburzeniu pracy pęcherza, takie jak: popuszczanie moczu, zaleganie moczu, parcia nagłe, wstawanie w nocy, częste oddawanie moczu, uczucie bólu lub pieczenia przy oddawaniu moczu, zmiana koloru czy nietrzymanie moczu.
- **Lekarz pierwszego kontaktu** może prawidłowo zdiagnozować wiele dolegliwości, jak np. NTM i zaproponować leczenie lub, w razie konieczności, zalecić konsultację z odpowiednim specjalistą.

Celem kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła” jest edukowanie społeczeństwa na temat możliwości prowadzenia aktywnego trybu życia przez osoby dotknięte problemem nietrzymania moczu, obalenie mitów na temat nietrzymania moczu jako dolegliwości osób starszych i schorowanych oraz zachęcenie kobiet do poruszania tego tematu podczas rozmowy ze swoim lekarzem.

Darmową płytę z ćwiczeniami mięśni dna miednicy, które pomagają radzić sobie z problemem nietrzymania moczu można zamówić na stronie www.corewellness.pl oraz pod numerem bezpłatnej infolinii 0 800 60 66 68 (czynna pn.- pt. w godz. 8.30 – 17.30).

Dodatkowe informacje

W Polsce na nietrzymanie moczu cierpi ok. 3 mln kobiet². Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napinaniem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten w znacznym stopniu dotyka kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej

² U.S. Census Bureau, International Data Base.

cięży. Nagłace nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego. Pojawia się gdy występuje parcie nagłace na mocz. Może być spowodowane nadwrażliwością pęcherza lub zaburzeniami w unerwieniu pęcherza.

Patronat nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Urologiczne i Polskie Towarzystwo Ginekologiczne.

Organizatorem kampanii jest firma SCA Hygiene Products, producent marki TENA. Partnerem akcji sieć klubów fitness Gymnasion oraz Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”.

Więcej informacji: www.corewellness.pl, www.TENA.pl

Klaudia Krupicz, kkrupicz@onboard.pl, 608 465 689

Anna Sarnacka, asarnacka@onboard.pl, 602 275 567