

INKONTINENCIÁVAL ÉLNI - LEGYEN SZABAD A NYÁR!



KULCS
PATIKÁK

ONLINE KISOKOS VIZELETSZIVÁRGÁSSAL ÉLŐKNEK A KULCS PATIKÁKTÓL

Az akaratlan vizeletszivárgás ma nagyjából 800.000 főt érint Magyarországon, ami túl nagy szám ahhoz, hogy ne foglalkozunk ezzel a problémával. Az érintettek sokszor túl későn fordulnak orvoshoz, pedig sok esetben „csak” medencefenékgyengeségről van szó, amely - nem súlyos esetekben - még remekül orvosolható célzott tornával. Ám megesik, hogy a vizeletvesztés más betegségre utaló tünet, amellyel érdemes minél hamarabb foglalkozni.

Az orvosi oldalán túl az inkontinencia rányomja bélyegét az érintett minden társas kapcsolatára, elszigetelődése komoly mentális problémákhoz is vezethet. A nyarat - a fesztiválok, kerti partik és kirándulások idejét - különösen nehezen viselik azok, akik vizelési zavarokkal élnek.



Ebben az online kisokosban kézzel fogható, azonnali és hosszú távon is hasznosítható tippekkel szolgálunk ahhoz, hogy újra társas lénynek érezd magad és ne a vizeletszivárgás határozza meg a mindennapjaidat. Használd egészségged!



azonnali segítség



hosszabb távú segítség



ORVOSI VIZSGÁLAT

Első és legfontosabb tanácsunk az, hogy -ha eddig nem tetted meg- **mindenképp jelezd az akaratlan vizeletvesztés tényét a házi orvosodnak**, aki néhány kérdés feltételével és szakorvosi vizsgálatokkal segít feltárni a tünetek okát (sokféle betegség vagy elváltozás állhat a háttérben) és célzott megoldásokat kínálhat számodra. Tudjuk, hogy a szégyenérzet sokszor erősebb, mint amekkorának „látszik a baj”, de az egészséged, a jólléted legyen elég fontos ahhoz, hogy ezen túllendülj. Magyarországon ma közel 800.000 főt érint a vizelet-inkontinencia, az orvosok sokszor találkoznak ezzel a tünettel, határozottan bátorítunk Téged is a kivizsgálásra!



“ma nagyjából 800.000 főt érint Magyarországon...”



VIZELÉSI NAPLÓ

Furcsán hangozhat, de a lehetséges betegség megállapításában sokat segíthet az orvosodnak az, ha vizelési naplót vezetsz. Lényege, hogy feljegyzed a vizelések számát és a mennyisége körülbelüli megállapításához is használsz jelzést (pl egy „I” vonal jelzi a néhány cseppet és 5 „I” vonal a nagyobb mennyiséget).

ÁTLAGOS HELYETT INKONTINENCIA BETÉT

Tudjuk, hogy sok helyen kaphatsz egészségügyi betétet, de a vizelet-inkontinenciára kifejlesztett, speciális betétek hatékonysága messze felülmúlja az átlagos betétekét! Tedd próbára őket, keresd őket a patikákban; bátran válassz a vizeletszivárgás mértékének megfelelő fajtát. Érdeemes beszájzolni 2-3 félét is otthonra, hogy mindig a tevékenységednek, a napi programodnak megfelelő méretet használhass.



A JÓ ALSÓ- NEMŰ TITKA

A jó alsónemű, azaz bugyi kiválasztásában legyen szempont az, hogy tökéletesen megtartsa az inkontinencia betétet. A ragasztószalag 100% pamuton ragad a legjobban, ezenkívül figyelj a megfelelő tartású gumírozásra és formára is!



KEVESEBB SÚLYFELESLEG

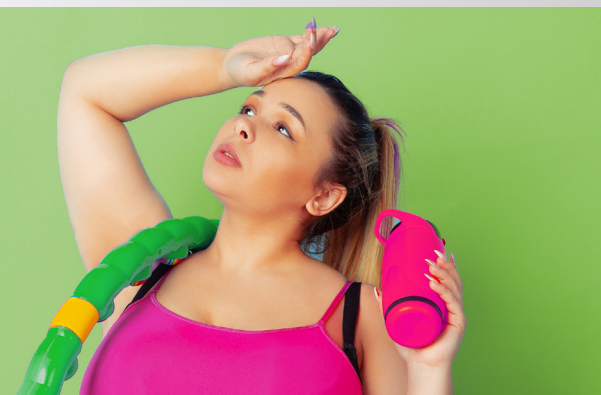
Ha komolyabb súlyfelesleget cipelünk magunkon, nagy terhelést ró a húgyhólyagra, ami fokozza az inkontinenciát. Bár nem megy egyik napról a másikra, igyekezzünk leadni néhány kilogrammot, sokat számít!

Kulcs Tipp

**A remek termékek
arra is jók, hogy sokáig
kendőzzük a bajt...
Az orvosi vizsgálat
akkor is fontos!**

HELYES PISILÉS

Vajon tudsz helyesen pisilni? Alapszabály: ha vizeleti inger jön, menni kell! Sosem szabad visszatartani. Ezenkívül fontos még, hogy a pisilést nem szabad erőltetni, nyomni, mert ezzel megterheljük a húgyhólyagot, teljesen feleslegesen.





INTIMTORNA MINDEN NAP

Rendszeresen végezz medencefenék-izmokat átmozgató tornát, gátizomtornát! A medencefenék-gyengeség szinte népbetegségnek számít, a nők 56%-a szenved tőle, különböző tünetek kíséretében. Alsó testtájunk (pl. a hólyag, a vagina és a végbél) izmainak állapota különösen fontos, így annak edzése sokat segíthet belső szerveink helyes működésében, -tartásában, férfiaknál prosztatata vagy aranyér problémákon, az inkontinencián, a menstruáción vagy a szexuális kielégülésben is.



„Stressz inkontinencia tünetre jellemző, hogy a vizelet elcsöppenése, elfolyása köhögés, tüsszentés, rázkódás, ijedelem, hányás, ugrálás, szökdelés, futás, egyéb testhelyzetváltoztatás hatására jön létre, vizeleti inger nélkül. Nőknél lényegesen gyakoribb, aminek oka az anatómiai felépítésünk. Minden második nő észleli a tünetet, ez az életkor előrehaladásával még több embert érint. Erős izom esetén azonban képes a vizelet megtartására a húgycső, még idős korban is.”
– Kriston Andrea, intimtorna.hu



TELJES KIÜRÍTÉS

Pisilésnél a hólyag teljes ürítése legyen a cél! Tovább tart majd egy alkalom a mosdóban, de sokat számít a következő alkalom szempontjából.



Kulcs Tipp

Hallgasd meg a Kriston Intimtorna módszer kifejlesztőjével, Kriston Andreával készült podcast beszélgetésünket ITT!

Elérhető július 28-tól a „Kulcs az Egészséghez!” csatornán a Spotify-on!

MEDENCE- FENÉK- TRÉNING

*Inkontinencia
ellen*



JÚLIUSBAN
MINDEN KEDDEN
18H-TÓL
A KULCS PATIKÁK
FACEBOOK OLDALÁN
ÉLŐBEN,
INGYEN!

FACEBOOK.COM/KULCSPATIKAK

Gyöcsi Dóri
rehabilitációs tréner,
pre- és posztnatális tréner

A SOROZAT TÁMOGATÓJA A

seni
Lady



KÖNNYEN LEVEHETŐ ALSÓRUHÁT VISELJ

Ha menni kell, hát menni (rohanni) kell – de ne egy díszes deréköv vagy nehezen kigombolható nadrág legyen az akadálya annak, hogy a lehető leggyorsabban könnyítsünk magunkon! Figyeljünk az öltözködésünkre és **viseljünk alul olyan ruházatot, amely a lehető leggyorsabban levehető, kibogozható!**



INTIMHIGIÉNYIA

Félsz a szagoktól vagy a sokszor nedves intim tájék lehetséges fertőzéseitől? Minden okod megvan rá...

Gondoskodj a napi többszöri alapos tisztításról, legyen nálad mindig nedves és száraz törülköző is, ha a víz és szappan nem jöhet szóba. Az intimhigiéncia legyen a mindennapjaid fontos része.



seni®



Elcseppenő vizelet?
Semmiiben nem
akadályozhatja meg.

Seni Lady *Slim*

Enyhe és közép súlyos
vizelet-inkontinencia esetén
válassza a **Seni Lady Slim**
inkontinencia betéteket!

seni.hu



A Seni Lady Slim orvostechikai eszköz. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!