



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# JEDNODUCHÝ PRŮVODCE INKONTINENČNÍMI POMŮCKAMI

ZPRACOVALO  
CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ TŘEBOŇ

ČERVENEC 2021



Centrum pro pečující  
TŘEBOŇ



## OBSAH:

ÚVOD .....	4
KDO MŮŽE PŘEDEPSAT INKONTINENČNÍ POMŮCKU .....	5
STUPNĚ INKONTINENCE A POMŮCKY HRAZENÉ POJIŠŤOVNOU .....	6
<b>I. STUPEŇ</b> .....	<b>6</b>
<b>II. STUPEŇ</b> .....	<b>6</b>
<b>III. STUPEŇ</b> .....	<b>7</b>
PRESKIPČNÍ KARTA .....	8
VÝBĚR INKONTINENČNÍCH POMŮCEK.....	9
POMŮCKY HRAZENÉ Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ.....	10
VÝMĚNA JEDNORÁZOVÝCH POMŮCEK A HYGIENA.....	12
<b>MANIPULACE S POMŮCKOU</b> .....	<b>12</b>
<b>HYGIENA</b> .....	<b>12</b>
<b>POSTUP, JAK PROVÁDĚT HYGIENU A OŠETŘOVÁNÍ</b> .....	<b>13</b>
RADY A TIPY NA ZÁVĚR .....	14



## ÚVOD

Orientovat se v metodice, stupních inkontinence, v kusových a finančních limitech, a především v pomůckách, může být někdy složité. Proto jsme pro vás vytvořili tuto brožuru jako jednoduchý návod, jak se v problematice inkontinenčních pomůcek snadno orientovat a zároveň jsme zde shrnuli nejdůležitější informace.

Celé znění kategorizace a úhradové regulace zdravotnických prostředků hrazených na poukaz je k dispozici na stránkách Národního informačního systému zdravotnických prostředků na následujícím odkazu: [www.niszp.cz/cs/kategorizace-uhradova-regulace-zdravotnickych-prostredku-hrazenych-na-poukaz](http://www.niszp.cz/cs/kategorizace-uhradova-regulace-zdravotnickych-prostredku-hrazenych-na-poukaz)



## PŘEDEPISOVÁNÍ INKONTINENČNÍCH POMŮCEK LÉKAŘEM

Předpis pomůcky je možný **od tří let věku** při zjištěné patologické inkontinenci a je možné pomůcku předepsat v množství potřebném **až na tři měsíce** na základě stupně inkontinence.

Stupeň inkontinence se stanoví podle úniku moči po dobu 24 hodin.

Praktický lékař může určit stupeň podle anamnézy, na základě mikčního deníku, anebo odešle pacienta ke specialistovi.

Předpis pomůcky, typ a množství je pouze na uvážení lékaře.

Značku pomůcky si už ale můžete vybrat sami. **Vždy pečlivě prostudujte informace výrobce o jejich použití.**

Lékaři, kteří vám mohou pomůcku na poukaz předepsat:

- Praktický lékař
- Gynekolog
- Neurolog
- Geriatr
- Pediatr
- Urolog
- Chirurg
- Nefrolog

Veškeré informace o předpisu inkontinenčních pomůcek si můžete také ověřit na Vaší zdravotní pojišťovně. Může Vám to poté usnadnit komunikaci s lékařem.

*Poznámka: Mikční deník (nebo také mikční karta) je papírový nebo elektronický sešit, do kterého si pacient s inkontinencí zaznamenává, kolik tekutin vypil a jak často močil. Tento deník pak pomáhá lékaři určit, o jaký stupeň inkontinence se jedná. Do mikčního deníku se zaznamenávají například tyto informace:*

- příjem tekutin za 24 hodin
- počet návštěv toalety
- počet neovládnutých úniků moči
- situace a polohy, při kterých k úniku došlo
- absorpční pomůcky, které pacient používá

*Mikční deník je vhodné vést několik dní před návštěvou lékaře. Díky tomu budete připraveni na všechny otázky, které vám může lékař položit.*



# STUPNĚ INKONTINENCE A POMŮCKY HRAZENÉ POJIŠŤOVNOU

## I. STUPEŇ

*mimovolný únik moči 50–100 ml v průběhu 24 hodin*

Jedná se především o stresovou inkontinenci. K úniku moči dochází zejména při náhlém, velkém zvýšení nitrobřišního tlaku jako je:

- smích
- kašel, kýchnutí
- zvedání předmětů

Pomůcky není nutné používat pravidelně.

**Finanční a kusové limity na měsíc (platí ten limit, který nastane dříve):**

- 449,65 Kč
- 150 kusů
- 15 % spoluúčast pacienta

**Pomůcky, které lze předepsat na poukaz:**

- dámské a pánské inkontinenční vložky,
- fixační prádlo – adekvátně do výše kusového a finančního limitu.

Jednotlivé pomůcky lze kombinovat (např. vložky různých savostí), na každý druh pomůcky musí ale lékař vypsát samostatný poukaz. Při kombinování pomůcek je nutné dodržet finanční i kusový limit pro daný stupeň inkontinence.

## II. STUPEŇ

*mimovolný únik moči 100–200 ml v průběhu 24 hodin*

K úniku moči dochází již při mírnějším zvýšení nitrobřišního tlaku, např.:

- chůze po schodech
- fyzická námaha
- změna polohy
- běh

Pomůcky je nutné používat denně.

**Finanční a kusové limity na měsíc (platí ten limit, který nastane dříve):**

- 900,45 Kč
- 150 kusů
- 5 % spoluúčast pacienta

**Pomůcky, které lze předepsat na poukaz:**

- dámské a pánské inkontinenční vložky
- natahovací a plenkové kalhotky
- vložné pleny
- fixační prádlo – adekvátně do výše kusového a finančního limitu



### III. STUPEŇ

*mimovolný únik moči nad 200 ml v průběhu 24 hodin*

Moč uniká už při minimální fyzické námaze nebo trvale bez možnosti jakkoli tento stav kontrolovat. Často dochází i k nekontrolovatelnému úniku stolice.

Používání pomůcek je trvalou nutností.

**Finanční a kusové limity na měsíc (platí ten limit, který nastane dříve):**

- 1699,70 Kč
- 150 kusů
- bez spoluúčasti pacienta

**Pomůcky, které lze předepsat na poukaz:**

- dámské a pánské inkontinenční vložky
- natahovací a plenkové kalhotky
- vložné pleny
- fixační prádlo – adekvátně do výše kusového a finančního limitu

Ke III. stupni je možné předepsat navíc také jednorázové nebo pratelné inkontinenční podložky, které se do kusového limitu nezapočítávají a to:

- jednorázové 30 kusů na měsíc nebo pratelné 1 kus na měsíc (nelze je v jednom měsíci kombinovat)
- 25 % spoluúčast pacienta
- max. do výše 219,65 Kč

**Jednotlivé pomůcky lze v daném stupni kombinovat (vložky, vložné pleny, natahovací a plenkové kalhotky), na každý druh pomůcky musí ale lékař vypsát samostatný poukaz. Při kombinování pomůcek je nutné dodržet finanční i kusový limit.**

*Poznámka: Lidé, kteří jsou v nepříznivé sociální situaci nebo se o sebe nedokáží postarat bez cizí pomoci, mohou získat Příspěvek na péči. Žádost se podává na příslušný úřad práce. Stupně závislosti se odvíjí od míry pomoci, kterou člověk potřebuje, na základě posudku Lékařské posudkové služby. Finanční příspěvek se pohybuje od 880 Kč Kč do 19 200 Kč dle věku a stupně závislosti. Tento příspěvek lze využít na doplatek na inkontinenční pomůcky.*



## PRESKIPČNÍ KARTA

V preskripční kartě najdete přehled sortimentu daného výrobce inkontinenčních pomůcek. Dalšími údaji, které zde můžete nalézt jsou např.:

- rozměry pomůcky
- velikost (obvod boků v cm)
- savost
- počet kusů v balení
- prodejní cenu
- doplatek
- kód

Rozměry pomůcek, savost, počet kusů v balení, prodejní cena i doplatek se může u různých výrobců lišit. Proto je důležité i těmto informacím věnovat pozornost. Preskripční kartu naleznete u každého výrobce na jeho internetových stránkách.





## VÝBĚR INKONTINENČNÍCH POMŮCEK

Při výběru pomůcky je důležité zvážit tato tři kritéria:

### 1. Typ pomůcky

Při výběru inkontinenčních pomůcek je důležité zvážit zdravotní stav, soběstačnost, mobilitu, zda dochází k úniku moči, stolice nebo moči a stolice. Za jakých okolností k úniku moči nebo stolice dochází, zda je schopnost signalizovat potřebu zachována či k ní dochází nekontrolovatelně.

### 2. Savost pomůcky

Každý člověk s inkontinencí má své individuální potřeby. Je dobré zohlednit aktivitu, soběstačnost a komfort klienta – klientovi, který je aktivní, nebo dokáže svou potřebu vykonat na toaletě anebo má častější inkontinenci stolice, může přes den stačit pomůcka s nižší savostí. Pomůcky s vyšší savostí jsou vhodné na noc, při zvýšené tvorbě moči nebo při vypouštění velkého objemu moči najednou.

### 3. Velikost pomůcky

Velikost pomůcky, jako jsou navlékací kalhotky, plenkové kalhotky nebo fixační prádlo, se vybírá podle obvodu boků. Při hraniční velikosti zvažte četnost a množství moči – při větší velikosti pomůcky může být u některých výrobců savost vyšší. Pokud vyberete větší pomůcku, než je potřeba, může dojít k protečení v oblasti tříslel, protože pomůcka těsně nepřiléhá. Naopak menší pomůcka může škrtnout a poškodit kůži.



# POMŮCKY HRAZENÉ Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ

## VLOŽKY PRO ŽENY A MUŽE

- Vhodné pro lehký typ inkontinence
- Anatomicky tvarované
- Různé velikosti a savosti
- Vhodné fixovat fixačními kalhotkami
- Diskrétní

Vložky pro ženy



Vložky pro muže



## VLOŽNÉ PLENY

- Vhodné pro střední stupeň inkontinence
- Pro částečně mobilní a soběstačné klienty
- Vhodné pro inkontinenci stolice
- Anatomicky tvarované
- Různé velikosti a savosti
- Vhodné fixovat fixačními kalhotkami

Vložné pleny



## NAVLÉKACÍ KALHOTKY

- Vhodné pro střední až těžký stupeň inkontinence
- Mají anatomicky tvarované jádro
- Někteří výrobci mají různé pro ženy i muže
- Oblékají se jako spodní prádlo
- Pro částečně imobilní a částečně soběstačné klienty
- Kalhotky se vyrábí v různých velikostech a s různou savostí

Navlékací kalhotky



## PLENKOVÉ KALHOTKY

- Vhodné pro střední a těžký stupeň inkontinence
- Vhodné pro imobilní klienty
- U středně těžkého stupně inkontinence vhodné použití na noc
- Mají opakovatelně rozleповací pásy
- Existují také varianty se sníženou savostí pro častější výměnu, které jsou prodyšnější
- Kalhotky se vyrábí v různých velikostech a s různou savostí

Plenkové kalhotky



## ABSORPČNÍ PODLOŽKY

- Jednorázové nebo opakovaně prátelné
- Slouží jako ochrana čalouněného nábytku a postelí

Absorpční jednorázové podložky



Absorpční prátelné podložky



## FIXAČNÍ PRÁDLO

- Drží pomůcku na místě
- Různé typy a velikosti
- Opakovaně prátelné
- Přizpůsobivé tělesným tvarům

Fixační prádlo



## PRO DĚTI

- Pro chlapce a dívky
- Zalepovací i navlékací
- Váhová kategorie 12–18 kg a 16+ kg

## PRO VĚTŠÍ DĚTI NA NOC

- V barevných variantách pro chlapce a dívky
- Navlékací
- Váhová kategorie 15–35 kg a 35–50 kg



## VÝMĚNA JEDNORÁZOVÝCH POMŮCEK A HYGIENA

Některé jednorázové pomůcky mají tzv. indikátor vlhkosti, který při spotřebování změní barvu a rozpíje se. Díky tomuto indikátoru není potřeba pokaždé pomůcku při kontrole rozlepovat.

Pomůcku je potřeba vyměnit když:

- je indikátor spotřebovaný alespoň ze 2/3
- je na těle déle jak 8 hodin
- po každé stolici

### MANIPULACE S POMŮCKOU

Vložné pleny i navlékací a plenkové kalhotky se musí před použitím aktivovat, a to jejich přeložením podél. Tím vznikne uprostřed žlábek a aktivují se boční bariéry, které zabraňují vytéct tekutině v oblasti tříslel a umožní její rozvádění po celé délce pomůcky.

Pokud pomůcku neaktivujete, ztrácí podstatnou část své absorpce a nebude správně přiložena v tříslech. Nejen že může dojít k protečení v oblasti tříslel, ale pomůcka může přiskřípnout pokožku a způsobovat nepohodlí.

Pomůcku můžete přikládat ve stoje, pokud klient spolupracuje, anebo vleže.

Pomůcka musí být přiložena v tříslech pevně, ale nesmí tlačit, proto ji vzhůru netahejte silou. Lepítka by se měla fixovat tak, že spodní směřují směrem vzhůru a horní směrem dolů.

Vkládání vložných plen je možné u stálé inkontinence stolice. Někdy se může jednat o pouhé špinění způsobené nedostatečným vyprázdněním (např. při zpomaleném pohybu střev, při nedostatečném pitném režimu nebo kvůli špatné poloze při vyprazdňování). Proto vložné pleny používejte pouze ve výjimečných případech, kdy je předpoklad zvýšené hygieny a časté výměny pomůcek. Při zdvojování pomůcek (dvoje zalepovací kalhotky na sobě, zalepovací kalhotky fixované natahovacími apod.) může dojít k porušení pokožky a vzniku opruzení, protože se snižuje možný odvod tepla od pokožky. Navíc příliš mnoho pomůcek použitých najednou snižují i pohodlí klienta.

Z tohoto důvodu je důležité věnovat pozornost výběru správného typu pomůcky, velikosti a savosti odpovídající momentálním potřebám klienta.

### HYGIENA

Hygiena a ošetřování klienta s inkontinencí je velmi důležitá a je potřeba dodržovat několik zásad:

- Vše si pečlivě připravte dopředu, abyste nemuseli odbíhat.
- Před každým úkonem oznamte, co a jak budete dělat.
- Používejte raději pomůcky, které klient zná.
- Dávejte pozor na teplotu vody.
- Pozor na otevřená okna – hrozí prochladnutí.



Hygienu lze provádět několika způsoby – použitím vody a mýdla, čistící pěny, anebo jejich kombinací. U sprchových gelů a mýdel volte raději s neutrálním Ph, protože u seniorů se Ph s věkem zvyšuje.

- Po omytí vodou a mýdlem nebo sprchovým gelem je důležité pokožku pečlivě vysušit. Vysoušení neprovádějte třením.
- Při použití čistící pěny se pokožka nemusí oplachovat vodou a vysušet ručníkem. Čistící pěna je také schopna pohlcovat zápach, ale neměla by mytí vodou zcela nahradit.
- Vlhčené ubrousky lze použít v případě, pokud není možnost použít vodu a mýdlo, nebo čistící pěnu. Ty jsou vhodnější jen jako doplněk při umývání.

Po omytí a osušení je důležité pokožku ošetřit. U seniorů je snižená funkce potních a mazových žláz, proto je nutné pokožku hydratovat, aby nebyla suchá, tenká a šupící se. To by pak mohlo vést ke svědění a poškození pokožky. Pokožku zvláčňete a hydratujete dobře roztíratelnými krémy nebo tělovými mléky s minimální parfemací, které obsahují mastnější složky (pro suchou pleť). Pozor na používání mastí se zinkem, ty jsou výborným pomocníkem při opruzeninách, ale při pravidelném používání pokožku vysušují. Proto pokud máte potřebu mast použít, nejprve pokožku důkladně promažte hydratačním krémem. Důležité je používat ochranné krémy a masti jen v minimální vrstvě, protože při silnějším nánosu pokožka nedýchá.

Velmi častá komplikace inkontinence mohou být opruzeniny, které vznikají:

- rozkládajícím se potem
- působením stolice
- špatně přiloženou pomůckou nebo polohováním
- nedostatečnou výměnou jednorázových pomůcek
- používáním pomůcek s neprodyšným povrchem
- špatně provedenou hygienou
- ošetřením nevhodnými prostředky
- nevěnováním pozornosti místům s možným vyšším výskytem opruzenin:
  - podpaží
  - tříslel
  - vnitřní straně stehen
  - kolem konečníku a genitálií
  - pod prsy
  - pod břichem

U obézních a hodně potících se lidí je riziko opruzenin mnohem vyšší.

## POSTUP, JAK PROVÁDĚT HYGIENU A OŠETŘOVÁNÍ

- Rozlepte pomůcku – navlékací kalhotky je možno na bocích roztrhnout.
- Pokud je to možné, nabídněte vyprázdnění do toalety.
- Nahrubo očistěte genitálie toaletním papírem nebo buničinou – u žen vždy shora dolů.
- Omyjte genitálie a konečník – u žen opět shora dolů, u mužů nezapomeňte přetáhnout předkožku a po omytí osušit ručníkem.
- Ošetřete genitálie a okolí konečníku ochranným a hydratačním krémem – zbytky krémů nikdy neutírejte do pomůcky, snižujete tím její savost.
- Přiložte pomůcku.
  - Přikládání pomůcky v leže:
    - Otočíte klienta na bok.
    - Mezi kolena vložte např. polštář – pomůcka se bude lépe vkládat.
    - Přeložte pomůcku podél a protáhněte mezi stehny zepředu dozadu.



## RADY A TIPY NA ZÁVĚR

- Menstruační vložky nenahradí ty inkontinenční – jsou vyráběny na absorbování jiné tekutiny.
- Požádejte o vzorky od různých výrobců – značka a typ pomůcky, která vyhovovala vaší sousedce nebo sousedovi nemusí vyhovovat vám.
- Pokud dokupujete každý měsíc více jak dvě balení inkontinenčních pomůcek nad kusový limit, je vhodné se zamyslet, zda používáte pomůcky správně, nebo zda se již nejedná o vyšší stupeň inkontinence.
- Vždy mějte na paměti, že větší a savější pomůcka, než je potřeba, není vždy lepší – pomůcky s vyšší savostí jsou dražší, tudíž naplníte dříve finanční limit u daného stupně.
- K úniku stolice může docházet i při nižším stupni inkontinence.
- Zdvojením pomůcek nezvýšíte jejich savost, jen zvýšíte náklady.
- Pokud potřebujete fixovat zalepovací kalhotky, nepoužívejte k tomu ty navlékací, ale použijte fixační prádlo ze zesíleného materiálu.
- Pro neklidné klienty a klienty s demencí je možné koupit pro udržení pomůcky na místě bezešvé fixační body s rukávky a nohavičkami se zipy v oblasti rozkroku a ramen pro snadné svlékání a oblékání. Toto prádlo není hrazené z veřejného pojištění.
- Posilujte pánevní dno – na jeho posílení existuje cvičení, tzv. Kegelovy cviky.
- Promluvte si s lékařem – vhodné inkontinenční pomůcky, léčiva nebo operativní zákrok vždy řeší lékař.
- Dbejte na životní styl.

Děkujeme společnosti UNTRACO s.r.o. za spolupráci a poskytnutí fotografií.







Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINA  
TŘEBOŇSKO, o.p.s.

**RESIDENT 2000**

Staráme se o Vás

Projekt CENTRUM PRO PEČUJÍCÍ, CZ.03.2.65/0.0/0.0/16\_047/0015565,

je spolufinancován Evropskou unií v rámci Operačního programu Zaměstnanost Evropského sociálního fondu. Projekt vznikl na základě spolupráce společnosti RESIDENT 2000 o.p.s. a Místní akční skupiny Třeboňsko o.p.s.

Hlavním cílem fungování Centra pro pečující v Třeboni je co nejvíce ulevit pečujícím, zlepšit jejich informovanost a dovednosti v pečování a zajistit pro ně takové podmínky, aby zvládli pečování dlouhodobě.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Centrum pro pečující  
TŘEBOŇ