

Přestala jsem se schovávat

Když se řekne inkontinence, většina z nás přiřadí tyto potíže lidem vyššího věku. Ale nemusí to tak vůbec být. Svě o tomto problému ví Kateřina Novotná (25), která se s ním potýká už šest let.

Studovala prvním rokem vyšší odbornou školu, když se objevily první drobné úniky moči. „Ze začátku jsem o tom vůbec nevěděla, bylo to takové neznatelné,“ vzpomíná Kateřina Novotná. „Postupně to bylo horší a horší, a když jsem si musela vzít vložku a začala mě při močení pálit, vydala jsem se k paní doktorce.“ Katka dostala antibiotika na zánět močového měchýře a nemoc skutečně ustoupila. Jenže nechtěné úniky moči, tedy inkontinence, přetrvávaly. Nezbylo jí než nakupovat inkontinenční vložky. Problém se totiž projevoval při sebemenší jen trochu stresové situaci, při smíchu, při zakašlání. A také při sportu. Kateřina musela přestat chodit do své oblíbené posilovny. „Představte si plnou posilovnu lidí a sebe na běžícím pásu s »tajnou« vložkou, přičemž se při každém pohybu bojíte úniku. Bylo to strašné, vložce jsem nevěřila. Pocit nejistoty mě nutil neustále kontrolovat, zda mi moč neunikla. Nakonec mi přišlo nejjednodušší definitivně přestat do posilovny chodit.“ Tím to ale neskončilo, Katka dala valem všem sportovním aktivitám. Když se přidaly potíže s nohou, veškerým jejím pohybem byla cesta k lékaři a zpátky domů. Za tu dobu přibrala 25 kilogramů.

Noha se uzdravila, ale kilogramy navíc zůstaly. Katka však dokázala úspěšně ukončit školu a nastoupila do práce. To znamenalo dojíždění do jiného města. V tu chvíli se opět prokázalo, že inkontinence není zanedbatelný problém. Nezbytné je třeba podřídit jí styl oblečení i trasy pohybu. Jako první vymyslela Katka způsob oblečení, protože v práci platil povinný tzv. dress code (obvykle jde o »slušné« oblečení typu kostýmek, šaty). Pod šaty tedy budou přes kalhotky ještě šortky a do kabelky přijde náhradní balení vložek a ještě jedny kalhotky. Nezbytným úkolem by-

lo vyřešit samotné dojíždění. Katka si naplánovala trasu s možnými výstupy podle veřejných toalet. „Bohužel to nejde vždy podchytit. Jednou se mi stalo, že jsem se po cestě do práce pomohla, ale ten den jsem bohužel náhradní věci zapoměla doma. Měla jsem s sebou jen kapesníčky. Při první příležitosti jsem je nenápadně použila a po vystoupení z autobusu jsem úprkem běžela k nejbližší toaletě,“ vzpomíná.

Prvním krokem k řešení svízelné situace se stal »pokec« s nejlepší kamarádkou. Té se Katčino počínání, a především náhlé opuštění sportovních aktivit nezdálo. O to větší překvapení pro Kateřinu bylo, když zjistila, že Martina má stejný problém. „Jsem ráda, že jsme všechno probraly, a uvědomila jsem si, že strnit se lidí, stydět se a nemluvit o tomto problému byla ta největší chyba. Společně jsme

silnější, podporujeme se a hledáme různé cesty k řešení,“ říká dnes. Další pomoc nabídla Kateřině náhoda. Na internetu našla možnost vyzkoušet si zdarma vzorek intravaginální pomůcky při inkontinenci, která se používá podobně jako tampon. „Popravdě jsem neměla nějaká vysoká očekávání,“ vypráví. „Vyzkoušela jsem ji ale a je to pecka.“ Největší plus vidí Kateřina v tom, že nemusí nosit vložky a nechodí ustavičně na toaletu, protože se nemusí pravidelně kontrolovat. Začala konečně zase chodit do posilovny, nosit pestrobarevné oblečení, nepoužívá již těžký parfém, a začala zase chodit na procházky se psem. Loni po letech vyrazila v létě do bazénu, což si donekdávna vůbec nedokázala představit. Pracuje na tom, aby se její váha vrátila do normálu. A všem, kdo mají podobný problém, radí: „Ženy, mluvejte spolu, svěřujte se s tímto problémem. Není to hanba. Stát se to může komukoliv z nás!“ ■ **Ludmila A. Kašparová**

Pečlivě plánovala nutná opatření



Kateřina Novotná se těší, že díky opětovné možnosti sportovat se jí váha vrátí do normálu.