

lääkään inkontinenssi

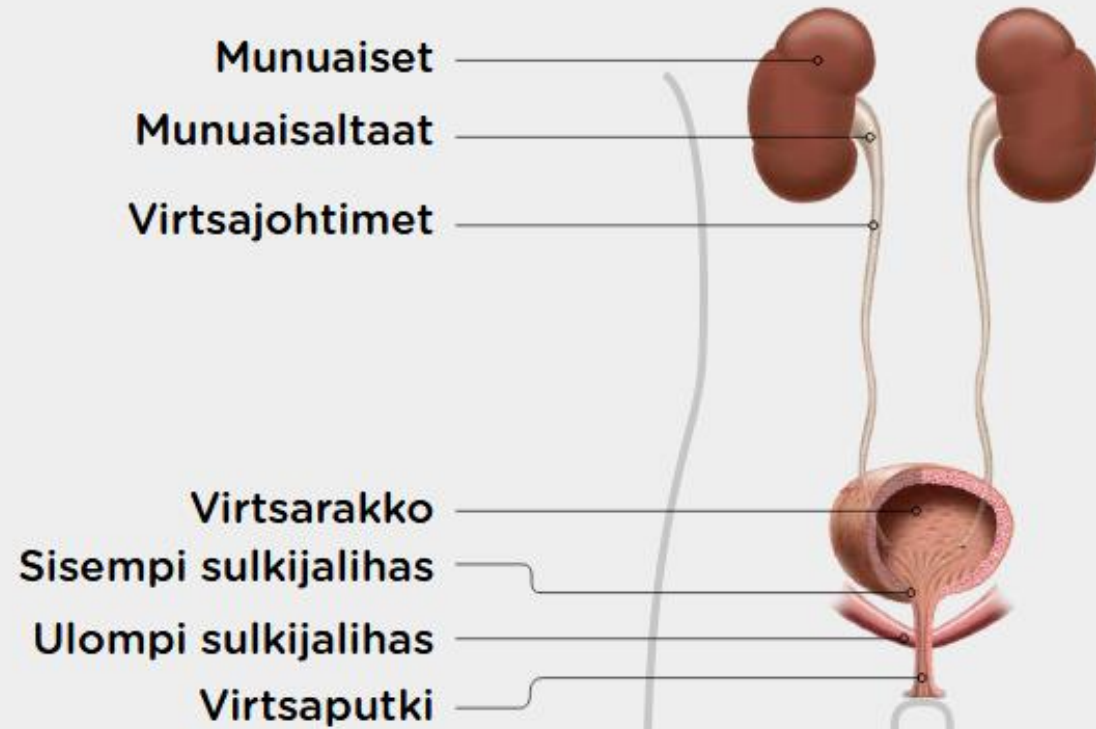
Mira Inkinen, Asiantuntijasairaanhoitaja

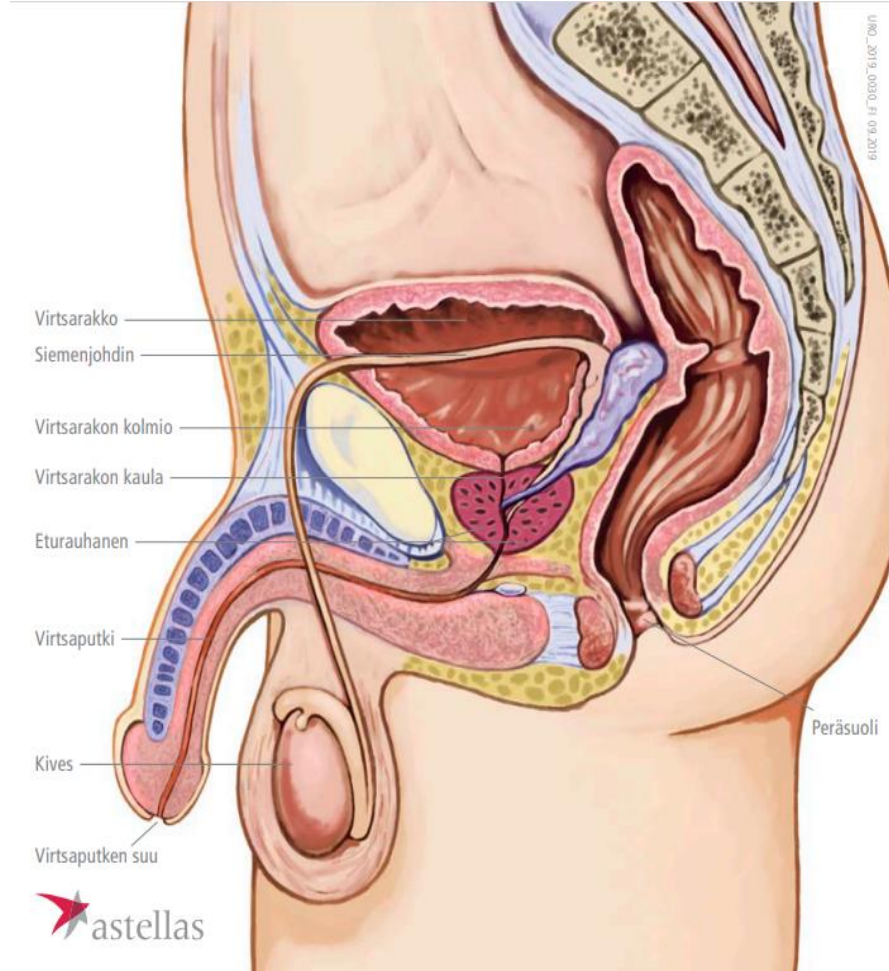
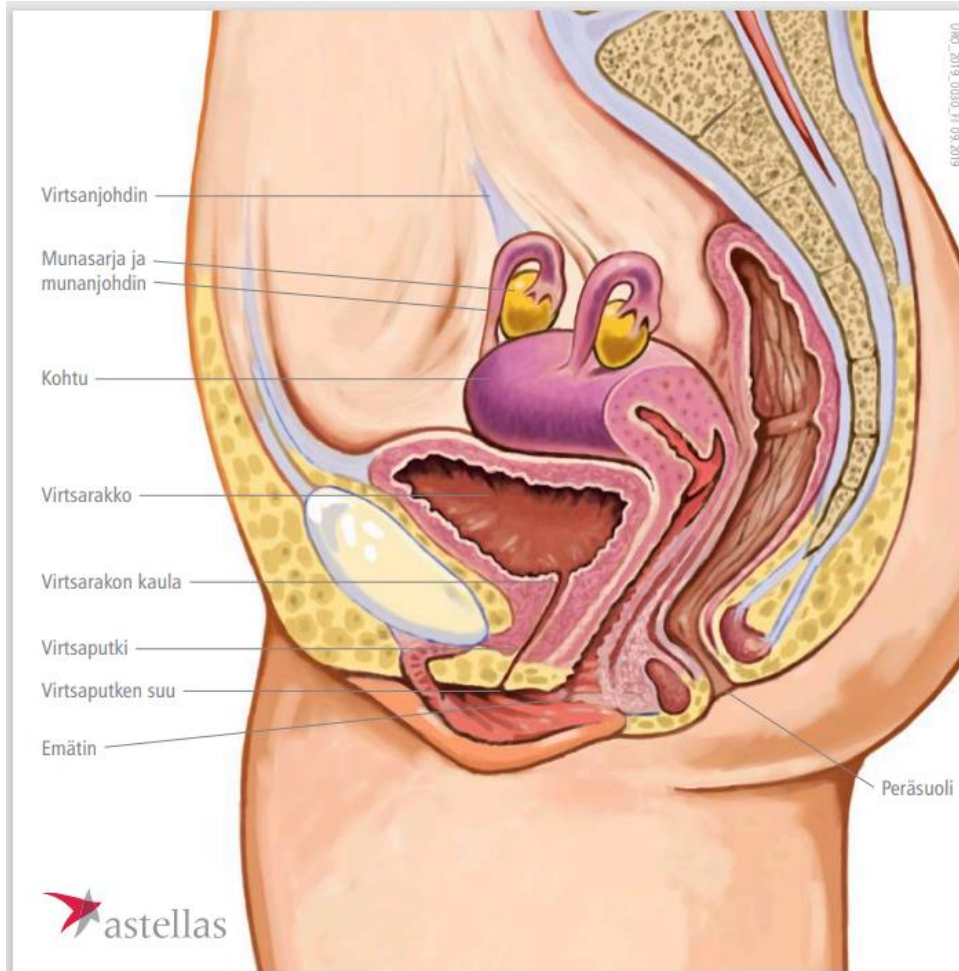
Ikinä Moduuli 14.3.2024



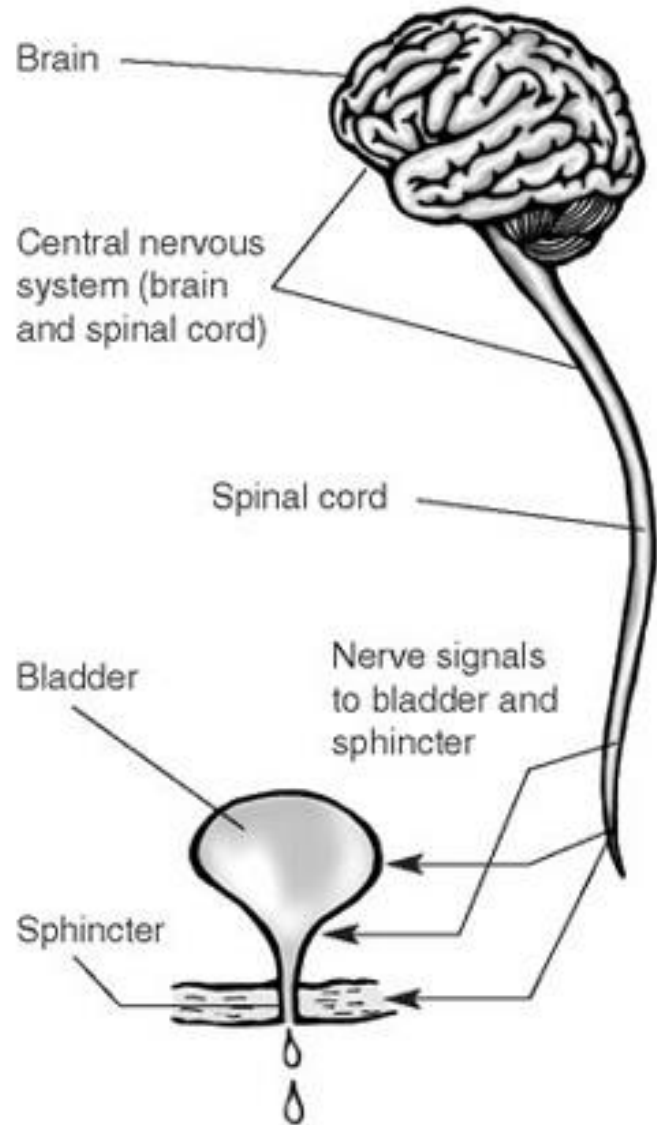
Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Virtsatiet





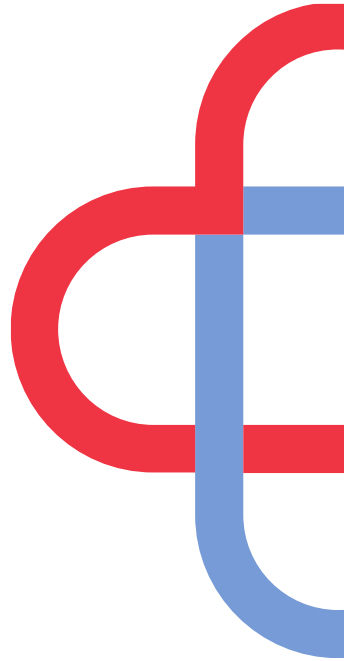
Virtsauksen hermostollinen säätely



- Virtsaminen edellyttää monen hermon ja lihaksen täsmällisesti ajoitettua yhteistoimintaa
- Alempi ja ylempi virtsaamiskeskus mahdollistavat normaalin virtsarakon tyhjenemisen
 - Alempi sijaitsee selkäytimen alaosassa sakraalikeskuksessa
 - Ylempi sijaitsee aivosillan ja aivojen otsalohkossa olevan virtsaamiskeskuksen alueella

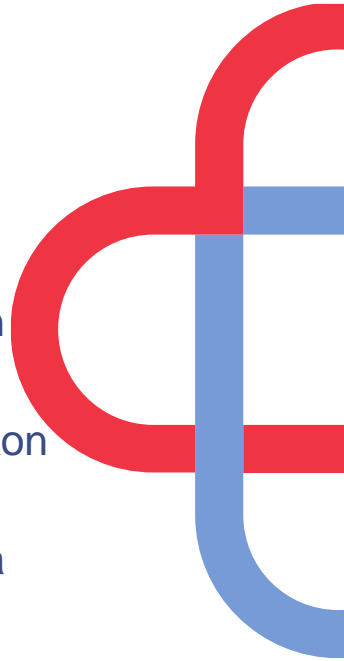
Alempien virtsateiden tehtävä

- Virtsan varastointi
- Virtsan tyhjentäminen
- Edellyttää
 - Normaali rakon venyvyys ja supistuminen
 - Normaali virtsaputken ja lantionpohjan tukirakenne
 - Normaali rakon ja virtsaputken hermostollinen säätely
 - Ehjät virtsateiden seinämät



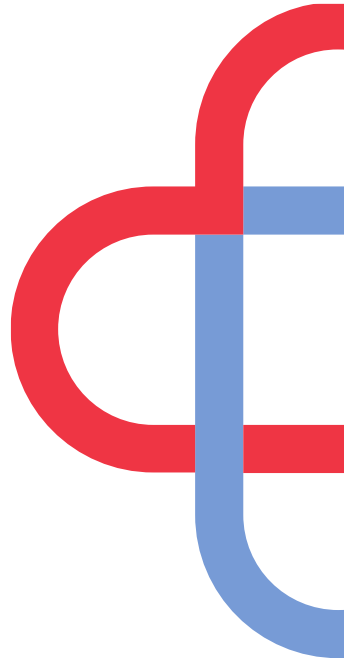
Virtsankarkailun eri muodot

- Ponnistusvirtsankarkailu, virtsa karkaa fyysisen rasituksen yhteydessä, esim. yskiessä
 - Pakkovirtsankarkailu, virtsa karkaa äkillisen virtsaamispakon yhteydessä
 - Sekamuotoinen virtsankarkailu, yhtäaikainen ponnistus- ja pakkovirtsankarkailu
 - Ylivuotovirtsankarkailu, virtsan karkaamiseen liittyy virtsarakon akuutti tai krooninen tyhjenemishäiriö, eli virtsaumpi
-
- Iäkkäillä naisilla sekamuotoinen virtsankarkailu tavallisin
 - Iäkkäillä miehillä pakkovirtsankarkailu tavallisin
 - Suomalaisessa väestöpohjaisessa tutkimuksessa virtsankarkailua esiintyi 70 vuotta täyttäneistä naisista 59 %:lla ja miehistä 25 %:lla
- (Lääkärilehti; 44/2017; Iäkkäiden virtsaamisvaivat ja niiden hoito; Nuotio, Ala-Nissilä, Tammela)



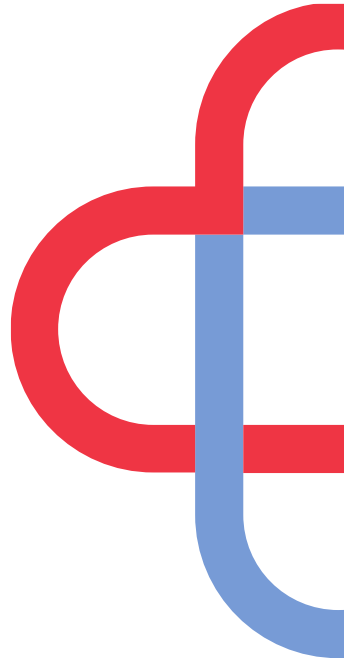
Virtsankarkailun vaikutuksia

- Iäkkään inkontinenssiin liittyy lisääntynyttä kuolleisuutta ja laitostumista
- Heikentää elämänlaatua
- Aiheuttaa masennusta
- Sosiaalinen eristäytyminen
- Kuormittaa omaishoitajaa
- Pakkovirtsankarkailu ja yövirtsaisuus ovat yhteydessä kaatumisiin ja lonkkamurtumiin
- Kustannukset yksilölle ja yhteiskunnalle
 - Kuivittamiseen käytetty työpanos ja tarvikekustannukset
 - Ekologiset vaikutukset



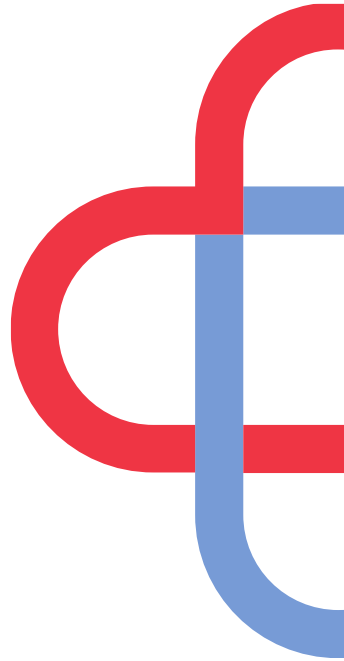
Virtsankarkailun tunnistaminen

- Tiedustele aktiivisesti virtsaamisvaivoista potilaalta tai läheiseltä
- Onko virtsankarkailua päivällä ja/tai yöllä
- Onko alkanut äkillisesti vai hitaasti
- Karkaako virtsa tuolilta noustessa tai yskiessä
- Ehtiikö wc:hen ennen kuin virtsa karkaa
- Valuuko virtsa huomaamatta
- Käyttääkö suoja, millaisia ja paljonko/vrk
- Tarvittaessa apuna virtsaus- ja nestelista, sekä oire- ja haitta-astelomakkeet
- Lääkärin tekemät tutkimukset: vatsan ja virtsarakon palpaatio, miehillä eturauhasen tunnustelu sekä naisilla gynekologinen tutkimus.



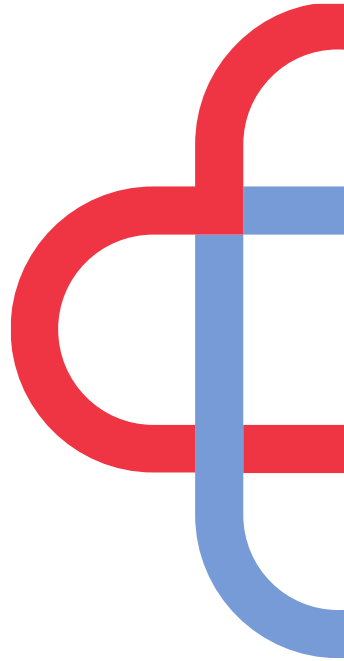
Diagnostiikka

- Anamneesi
- Virtsaamispäiväkirja 3 vrk:lta
- Poissuljetaan akuutit virtsatieinfektiot
- Erottelupistelomake
- Haitta-astelomake



Anamneesi

- Virtsankarkailun kesto
- Yleissairaudet ja oireet
 - Psykiatriset ja neurologiset sairaudet, selkäsairaudet, diabetes, virtsatietulehdukset, muistisairaus, sydämen vajaatoiminta, ummetus
- Lääkitys
 - Diureetit, AC-estäjät, sentraaliset analgeetit, antikolinergiset lääkkeet
- Gynekologinen status
 - Lukumäärä, synnytystapa
 - Leikkaukset, sädehoito
- Suolen toiminta



Erottelupistelomake (naiset)

- Tulkinta: Mitä suurempi pistemäärä, sitä vahvemmin oireilu sopii pakkoinkontinenssiin
- < 7 viittaa ponnistusinkontinenssiin, > 7 viittaa pakko- tai sekainkontinenssiin

Erottelupistelomake virtsainkontinenssin alustavaan erotusdiagnostiikkaan

Pvm _____

Nimi _____

Henkilötunnus _____

Rastittakaa sopivin vaihtoehto <input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2
1. Montako kertaa käytte virtsalla päivisin	<input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> 8-10	<input type="checkbox"/> yli 10
2. Montako kertaa joudutte nousemaan öisin virtsalle	<input type="checkbox"/> 0-1	<input type="checkbox"/> 2-3	<input type="checkbox"/> yli 3
3. Tuntuuko teistä, että virtsarakoon jää virtsaa WC:ssä käynnin jälkeen	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> usein
4. Aiheuttaako kiire tai jännitys teille virtsaamispakkoa	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> lievästi	<input type="checkbox"/> voimakasta
5. Karkeaako teiltä virtsaa ponnistamistilanteissa (esim. yskäisy, aivastus, nauru)	<input type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> ajoittain muulloinkin
6. Karkeaako virtsa välittömästi em. ponnistuksen yhteydessä	<input type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> en osaa sanoa	<input type="checkbox"/> vasta ponnistuksen jälkeen
7. Tunnetteko virtsaamistarvetta ennen virtsan karkaamista	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> usein
8. Paljonko teiltä karkaa virtsaa kemaraan	<input type="checkbox"/> tippoja	<input type="checkbox"/> liras	<input type="checkbox"/> virtsa alkaa valua
9. Pystytekö virtsatessanne keskeyttämään virtsasihkun	<input type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> aika hyvin	<input type="checkbox"/> ei onnistu
10. Onko teillä hoidettuja virtsatietulehduksia viimeisten kahden vuoden aikana	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> yli 2 / kroonisesti

Pistemäärä yhteensä _____

Haitta-aste lomake (naiset)

- Selvitetään asiakkaan kokemaa haittaa

Haitta-astelomake virtsainkontinenssin selvittelyyn

Nimi _____ Pvm _____
 Ongelma esiintynyt _____ kuukautta/vuotta
 Henkilötunnus _____ Pituus _____ Paino _____ Ikä _____

Rastittakaa sopivin vaihtoehto <input checked="" type="checkbox"/>	0	1	2
1. Karkeaako teiltä virtsa ilman ponnistusta ja asennosta riippumatta (esim. makuulla)	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
2. Esintyykö virtsan karkeaaminen (vasta) vähäisessä ponnistuksessa (esim. seisomaan noustessa, kävellessä)	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
3. Karkeaako teiltä virtsaa (vasta) yhtäkkiä, voimakkaissa ponnistuksissa (esim. avastaessa, yskiessä, juostessa)	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
4. Haittaavatko karkailuoireet jokapäiväisiä askareitanne (kaupassakäynti, ruoanlaitto, sivous tms.)	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
5. Onko oireistanne haittaa ansiotyössänne (asiakkaiden palveleminen, työsuoritukset tms.)	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
6. Pelkättekö, että muut huomaavat vaivanne (haju, märkyys tms.)	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
7. Joudutteko luopumaan menoistanne (liikunta, kyläily, teatteri, kirkko tms.)	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
8. Haittaavatko karkailuoireet sukupuolielämänne	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
9. Aiheuttaako karkailu ulkosynnyttimienne ärtymistä	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein
10. Joudutteko käyttämään suojavaippoja tai -siteitä	<input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> hyvin usein

DAN-PSS-I-oirekysely (miehet)

- Soveltuu eturauhasen hyvänlaatuista liikakasvua potevien miesten tunnistamiseen ja hoidon tehon mittaukseen
- Oireet jaetaan sekä kerääntymis- että tyhjennysoireisiin.
 - Kerääntymisoireita ovat tiheä virtsaamistarve, yövirtsaaminen, virtsauspakko ja virtsauspaktoon liittyvä virtsan karkaaminen.
 - Tyhjennysoireita ovat virtsantulon viipyminen, heikentynyt virtsasuihku, ponnistelun tarve virtsatessa, virtsauksen keskeytyminen, tunne, ettei rakko tyhjene kokonaan, sekä virtsaumpi

DAN-PSS-I-oirekysely

Tämä kysely koostuu kahdenlaisista kysymyksistä:

- A-kysymyksissä kysytään, kuinka voimakas oire on, ja
- B-kysymyksissä kysytään kuinka paljon Teille on haittaa oireesta.

Vastatkaa jokaisen 12 kysymyksen kohdalla, kuinka voimakas ja kuinka häiritsevää kyseinen oire on merkitsemällä rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettanne. Mikäli olette A-kysymykseen merkinnyt rastin kohtaan "0", jättäkää vastaamatta B-kysymykseen. Kysymykset koskevat viimeksi kulunutta 2 viikkoa.

1A Täytyykö virtsaamisen alkamista odottaa?

- Ei koskaan (0)
 Harvoin (1)
 Usein (2)
 Aina (3)

2A Tuleeko virtsa omasta mielestänne:

- Normaalisti (0)
 Heikosti (1)
 Hyvin heikosti (2)
 Tipoitain (3)

3A Tuntuuko, että virtsatessanne rakko tyhjenee täysin?

- Aina (0)
 Usein (1)
 Harvoin (2)
 Ei koskaan (3)

4A Joudutteko ponnistamaan virtsaamisen aloittamiseksi ja/tai jatkamiseksi?

- Ei koskaan (0)
 Harvoin (1)
 Usein (2)
 Aina (3)

5A Tippuuko virtsaa vielä, vaikka luulitte virtsaamisen loppuneen (jälkitippuminen)?

- Ei koskaan (0)
 Kyllä, WC:ssä (1)
 Hieman alushousuihin (2)
 Runsaasti alushousuihin (3)

1B Mikäli joudutte odottamaan virtsaamisen alkamista, kuinka paljon siitä on Teille haittaa?

- Ei lainkaan (0)
 Vähän (1)
 Kohtalaisesti (2)
 Hyvin paljon (3)

Pisteet

A x B = yht

2B Mikäli virtsa tulee heikosti, kuinka paljon siitä on Teille haittaa?

- Ei lainkaan (0)
 Vähän (1)
 Kohtalaisesti (2)
 Hyvin paljon (3)

Pisteet

A x B = yht

3B Mikäli tuntuu, ettei rakko tyhjene täysin, kuinka paljon siitä on Teille haittaa?

- Ei lainkaan (0)
 Vähän (1)
 Kohtalaisesti (2)
 Hyvin paljon (3)

Pisteet

A x B = yht

4B Mikäli joudutte ponnistelemaan, kuinka paljon siitä on Teille haittaa?

- Ei lainkaan (0)
 Vähän (1)
 Kohtalaisesti (2)
 Hyvin paljon (3)

Pisteet

A x B = yht

5B Mikäli jälkitippumista esiintyy, vaikka luulitte virtsaamisen loppuneen, kuinka paljon siitä on Teille haittaa?

- Ei lainkaan (0)
 Vähän (1)
 Kohtalaisesti (2)
 Hyvin paljon (3)

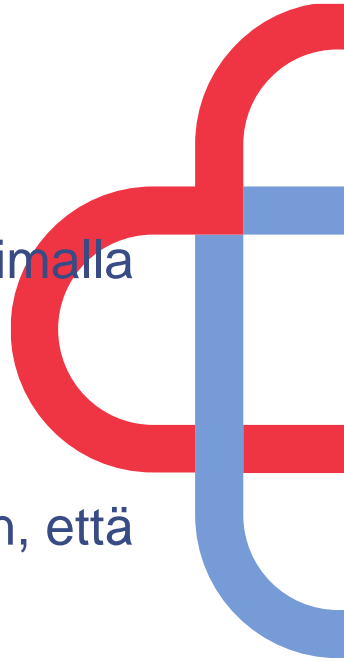
Pisteet

A x B = yht

Tyhjenemisoireet yhteensä:

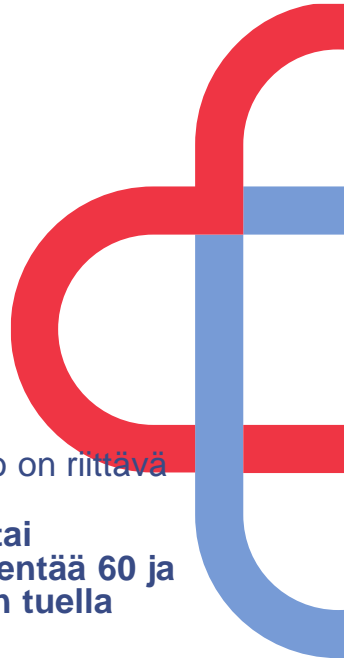
Hoito 1/2

- **Ummetuksen hoito**
- Jäännösvirtsan määrittäminen kertakatetroimalla
- Ylivuotovirtsankarkailun hoito toistokatetroimalla
- Nesteenpoistolääkkeiden ajoitus siten, että nesteet purkautuvat ennen yötä
- Tukisukat turvotusten hoidossa
- **Aikataulutettu WC:ssä käyttäminen ja virtsaamiskehotusohjelma**
- Esteetön ja turvallinen kulku wc:hen
- Toimintakyvyn ylläpito



Hoito 2/2

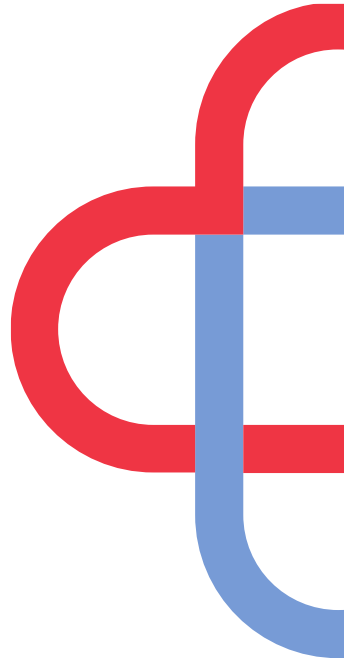
- **Miehet:**
 - Eturauhasen höyläysleikkaus tai halkaisu
 - Eturauhaslääke
- **Naiset:**
 - Estrogeeni paikallishoito
 - Lantionpohjan lihasharjoittelu, jos kognitio ja motivaatio on riittävä
 - **Lantionpohjan lihasten ohjattu harjoittelu yksin tai yhdistettynä lihaskuntoharjoitteluun saattaa vähentää 60 ja 70 vuotta täyttäneiden, itsenäisesti tai kotihoidon tuella asuvien virtsankarkailua (Käypä Hoito 2017)**
 - Sormitesti tai elektrodi lihasten tunnistamiseen
 - Lievän ja keskivaikean virtsankarkailun hoitoon
 - Vaatii sitoutumisen
 - Nauhaleikkaus naisen vaikean ponnistusvirtsankarkailun hoitoon
 - Laskeumaleikkaus
- Lääkärin arviointi asiakkaan virtsankulkuun vaikuttavista lääkkeistä



Inkontinenssin hoitotarvikkeita

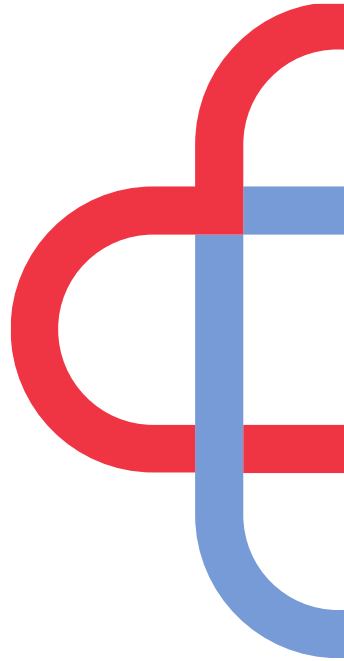
- Inkontinenssisuojat
- Katetrit
- Virtsapussit
- Urinaalit

- Virtsapullo
- Wc-istuin vuoteen vierellä



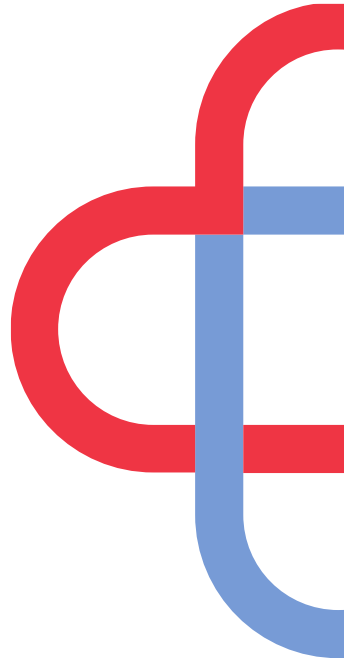
Inkontinenssisuojien lähetteet

- Lähetteen tekee tavallisimmin asiakasta hoitava hoitaja HT-JAK lehdelle inkontinenssisuojien fraasin avulla
- Virtsankarkailua aiheuttava diagnoosi ICD-10, yksi dg riittää
- Virtsankarkailun aste II tai III
- Kesto ollut vähintään 3 kk
- Lyhyesti hoitajan kuvaus virtsankarkailusta
- Tuotteiden malli, imuteho, koko ja määrä/vrk



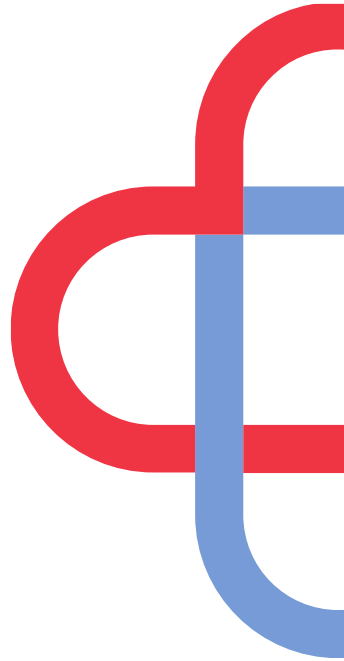
Virtsankarkailu aste

- I aste lievä: virtsa karkaa ponnistettaessa tai sitä tulee kerrallaan pieni määrä
- II aste keskivaikea: virtsa karkaa usein, määrä on noin 1,5 dl virtsaa kerrallaan
- III aste vaikea: virtsa karkaa runsaasti myös levossa, täysin kasteleva
- **Vain asteet II ja III täyttävät jakelun aloittamisen kriteerit**



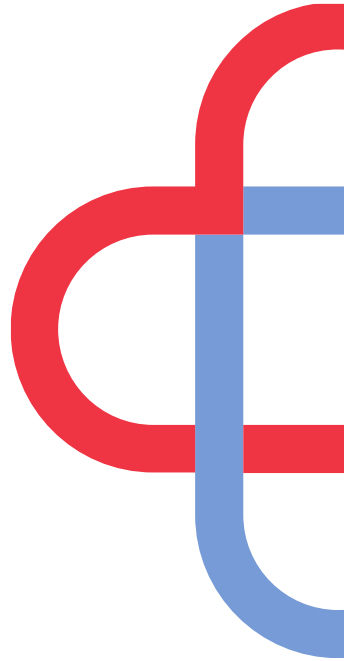
Yksilöllisesti valitut tuotteet ja määrä

- Malli, imuteho, koko, kpl/vrk
 - Pants Plus M 2 kpl/vrk
 - Flex Super M 1 kpl/vrk
- Kokonaismäärä 3-4kpl/vrk, yksilöllisesti voi poiketa määrässä
 - Maxi imuteho pääsääntöisesti vain yöksi
 - Ultima 1 kpl/vrk vain perustellusta syystä, kun mikään muu suoja ei riitä
 - Flex Maxi pitää olla kokeiltu ennen Ultima



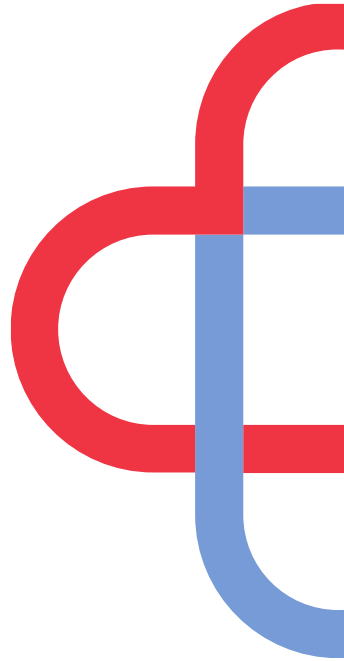
Poikkeavia tuotevalintoja

- Kehitysvammaiset
- Neurologiset sairaudet
- Hoitotoimia vastustavat
- Pakkojuojat
- Jatkuva runsas nesteenpoistolääkitys, alaraajojen turvotukset
- Muuta huomioitavaa:
 - Ei päällekkäistä tuotteiden käyttöä
 - Mahdollisten katetrointien vaikutus karkaavan virtsan määrään → vähemmän imutehoa saattaa riittää.



Lähetehojjeet ja tuotevalikoima

- Päijät-Sote
 - Intranet / IMS / Hoitotarvikejakelu
- Yksityiset palveluntuottajat
 - www.paijatsote.fi / Ammattilaisille / Yksityisten palveluntuottajien ohjeet / Hoitotarvikejakelu



Lähteet

- Virtsankarkailu naisella. Duodecim. Lääkärikirja. Tiitinen. 2022
- Gerasteenisten ja monisairaiden iäkkäiden virtsankarkailun erityispiirteet. Duodecim Käypä Hoito. Nuotio. 2017
- Nuotio M., Ala-Nissilä S., Tammela T. Iäkkäiden virtsaamisvaivat ja niiden hoito (44/2017) Suomen Lääkärilehti 2017;72(44):2515-2520. Yleiskatsaus
- Tornberg S., Sairanen J., Nikulainen I., Tikkinen K.; Miesten virtsankarkailun hoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2022;138(9):759-68

