

Virtsanpidätysvaivat ovat aiheena suuri tabu – vaikeneminen hoidon esteenä

- jopa 300 000 suomalaista kärsii vaivasta

Viime vuosina Suomessa tehtyjen laajojen tieteellisten tutkimusten mukaan yli 300 000 suomalaista kärsii virtsanpidätysongelmista, mutta vain pieni osa haluaa puhua vaivastaan tai hakee siihen apua.^{i ii} Tuore Pohjoismaissa toteutettu kyselytutkimusⁱⁱⁱ vahvistaa, että asia ei ole muuttunut - virtsankarkailu on edelleen iso tabu suomalaisille. Naistentautien professori Carl Gustaf Nilssonin mukaan Suomessa on tarvetta oikeanlaisen tiedon jakamiseen, ongelmasta kärsivien syyllisyyden hälventämiseen sekä hoitomahdollisuuksista tiedottamiseen. Suomesta on aiemmin puuttunut potilasyhdistys. Juuri perustetun yhdistyksen, INKON ry:n, tärkein tehtävä on avata keskustelu Suomessa, hälventää väärinkäsityksiä sekä tarjota vertaistukea vaivasta kärsiville.

Virtsanpidätysongelmilla on merkittävä vaikutus jopa yli 300 000 suomalaisen elämään. 1992 toteutetussa laajassa 5247 suomalaista 22-55 -vuotiasta naista käsittävässä tutkimuksessa vaivasta kärsi jopa viidennes eli 20% kohderyhmästä. Yllättävää tutkimuksessa oli, että vain yksi kolmannes kertoi tarvitsevansa apua oireisiin ja heistäkin vajaa puolet oli hakeutunut ongelman vuoksi hoitoon. Loppuvuodesta 2011 toteutettu Internet-kyselytutkimus osoittaa, että asia ei vuosien saatossa ole kohentunut. Vähemmän kuin yksi kymmenestä (8 %) kyselyyn vastanneesta ja virtsankarkailusta kärsivästä puhuu avoimesti vaivastaan.

”Virtsanpidätysvaivoihin liittyy paljon virheellisiä uskomuksia sekä syyllisyyttä ja häpeää. Osa potilaista luulee vaivan johtuvan heistä itsestään, vaikka kyse on tahattomasta ja kiusallisesta oireesta, joka voidaan usein hoitaa. Naisia syyllistetään turhaan virtsanpidätyskyvyn ongelmista, sillä itse asiassa vain noin 15% virtsanpidätyskyvyn ongelmista liittyy lantionpohjan lihaksiin. Suurimmassa osassa tapauksia ongelman syynä ovat virtsarakon toiminnalliset häiriöt, hermostolliset ongelmat tai jokin tapahtuma tai toimenpide”, kertoo professori **Carl Gustaf Nilsson**.

Tabu hoitoon hakeutumisen esteenä

Virtsankarkailu on edelleen iso tabu suomalaisille. Tuoreessa Internet-kyselyssä kartoitettiin ongelmasta kärsivien kokemuksia ja elämää vaivan kanssa. Kyselyyn osallistui 1144 suomalaista ja sen toteuttivat pohjoismaiset inkontinenssi-potilasyhdistykset yhteistyössä tanskalaisen Kompas Kommunikationin kanssa.

Kyselyn mukaan enemmän kuin viisi potilasta kymmenestä (55 %) häpeää vaivaansa. Kyselytutkimukseen osallistuneista 68 % piilottaa vaivansa jopa puolisoltaan tai kumppaniltaan, ja joka kolmas (32 %) on kärsinyt virtsankarkailusta kuusi vuotta tai enemmän. Enemmän kuin kaksi potilasta kolmesta (68 %) ei ole keskustellut virtsanpidätysvaivoistaan lääkärin kanssa, vaikka oikealla hoidolla suurin osa potilaista saa apua vaivaansa tai siitä voidaan päästä kokonaan eroon. Yhdeksän kymmenestä kyselyyn vastanneesta (87 %) toivoisikin, että yleislääkärit kysyisivät yli 40-vuotiailta suomalaisilta suoraan virtsateiden toimintaan liittyvistä ongelmista.

Kyselytutkimus -

Virtsankarkailu on tabu

- 94 % ei puhu vaivastaan **työkavereilleen**
- 76 % ei puhu vaivastaan **ystävillään**
- 82 % ei puhu vaivastaan **läheisille perheenjäsenilleen**
- 69 % ei puhu **kumppanilleen/puolisolleen** vaivastaan
- 68 % ei puhu vaivasta **lääkärilleen**
- **Vain 8 % puhuu avoimesti** vaivastaan

Lähde: Pohjoismaiset inkontinenssi-potilasjärjestöt ja Kompas Kommunikation, 2011

Suomeen vihdoin oma potilasjärjestö

Suomessa ei aiemmin ole ollut virtsanpidätyskyvyn ongelmista kärsiville omaa potilasjärjestöä ja potilailla on ollut erityisen vaikeaa löytää apua ja neuvoja vaivaansa. Uusi potilasyhdistys on vihdoin perustettu. Inkon ry:n puheenjohtaja **Kyllikki Koistinen** tuntee hyvin virtsankarkailusta kärsivien ongelmat.

"Potilaat pyrkivät pitämään ongelman itsellään ja tekevät kaikki tarvittavat turvatoimenpiteet, mikä on pidemmän päälle työlästä. Monista tuntuu pahalta, kun he ovat niin yksin ongelmansa kanssa, eivätkä saa tarvitsemaansa apua", kertoo Koistinen.

Internet-kyselyn mukaan monilla suomalaisilla virtsateiden toimintahäiriöstä kärsivillä on myös alhaiseen itsetuntoon liittyviä ongelmia (22 %), ja jopa yhdellä potilaalla kuudesta (18 %) on masentuneisuuteen liittyviä oireita. Potilasjärjestö Inkonin puheenjohtaja Kyllikki Koistinen peräänkuuluttaakin avoimuutta asian suhteen: "On hyvin tärkeää, että me suomalaiset opimme puhumaan avoimemmin virtsanpidätykseen liittyvistä ongelmista. Meidän tulee rohkaista ja tukea yhä useampaa etsimään ja hakemaan apua", kertoo Koistinen.

Elämää virtsankarkailun kanssa

300 000 virtsankarkailusta kärsivää suomalaista ei elä vain tabujen ja häpeän kanssa, vaan he myös päivittäin pelkäävät vahinkoja ja virtsankarkaamista. Joka toinen vastaaja (46 %) pelkäsi virtsaavansa housuihin ja moni oli myös huolissaan virtsan hajusta (50 %). Sen vuoksi suomalaisista vastaajista yksi potilas kolmesta (35 %) käyttää vaippoja ja joka neljäs (28 %) suunnitteli vessakäynnit etukäteen poistuessaan kotoaan.

Pirkko Nevala, 53, kuvailee elämää vaivan kanssa: "Olen saanut vaivaani hoitoa ja sen jälkeen vaiva on ollut hallinnassa. Elämänlaatuni parani huomasti. Välillä vaivaa virtsaamispakko, joka tulee äkisti, mutta sen kanssa pärjää, varsinkin jos uskaltaa kertoa kaverille, miksi esimerkiksi pysähtyy liikennevaloihin jalat ristissä vihreän valon palaessa. Huumori auttaa tämänkin kanssa."

Kyselytutkimus - Virtsankarkailun seuraukset

• Pelko housuun virtsaamisesta	46 %
• Pelko virtsan hajusta	50 %
• Häpeä ja nolottaminen	55 %
• WC-käyntien suunnittelu	28 %
• Vaippojen käyttö	35 %
• Itsetuntoon liittyvät asiat	22 %
• Masentuneisuus	18 %

Lähde: Pohjoismaiset inkontinenssi-potilasjärjestöt ja Kompas Kommunikation, 2011

Tietoa virtsanpidätysongelmasta

Virtsanpidätyksen ongelmat voidaan jakaa eri päätyyppeihin:

- **Ponnistusinkontinenssi** ilmenee esimerkiksi ponnistaessa, yskiessä tai kuntoillessa.
- **Pakkoinkontinenssi** sen sijaan ilmenee nimensä mukaisesti äkillisenä ja pakottavana tarpeena virtsata, usein täysin yllättäen
- **Yliaktiivisen rakon oireyhtymään** kuuluu tiheävirtsaisuus, yövirtsaamistarve ja pakottava virtsaamistarve, johon voi liittyä virtsankarkaamista.

Lisätietoja:

Virtsankarkailusta:

- Professori Carl Gustaf Nilsson, ylilääkäri, HYKS naistenklinikka, 050-427 2858.

Potilasjärjestöstä:

- Kyllikki Koistinen, puheenjohtaja, Suomen INKON ry, www.suomeninkon.fi, 050 59 23610, kyllikki.koistinen@elisanet.fi.

Potilashaastattelupyynnöt ja lisätietoja kyselystä:

- Hanna Hiilamo-Kangaslahti, Vanhempi viestintäkonsultti, AC-Sanafor, 050 520 3153, hanna.hiilamo-kangaslahti@acsanafor.fi.

Tiedotuskampanjaa tukee lääkeyhtiö Astellas Pharma.

ⁱ Mäkinen J, Kiilholma P, Grönroos M ym.: Virtsainkontinenssin yleisyys suomalaisilla naisilla. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 1992;108(5):481.

ⁱⁱ Vaughan C P, Johnson T M, Ala-Lipasti Mika A, Tikkinen Kari A.O ym.:The Prevalance of Clinically Overactive Bladder: Bother and Quality of Life Results from the Population-Based FINNO Study. European Urology 59 (2011) 629-636. www.europeanurology.com.

ⁱⁱⁱ Internet kyselyn toteutti Kompass Kommunikation yhteistyössä Pohjoismaisten inkontinenssi –potilasjärjestöjen kanssa. Kysely toteutettiin Internetissä loka-marrakuussa 2011 ja siihen osallistui Pohjoismaissa yhteensä 6462 virtsankarkailusta kärsivää potilasta sekä naisia että miehiä, ikäryhmältään 35 ja vanhempia. Tulokset eivät ole yleistettävissä koko väestöön vaan edustavat tutkimusjoukkoa. Muita Pohjoismaita koskevat tulokset saatavissa pyydettäessä. Kyselyssä kartoitettiin ongelmasta kärsivien kokemuksia, elämää vaivan kanssa, vaikutuksia yksityiselämään, hoitoon hakeutumista sekä potilaan tietoja ja suhtautumista ongelmaan.