

# Virtsanpidätysvaivat ovat aiheena suuri tabu – vaikeneminen hoidon esteenä

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. Pohjoismaissa toteutettu kyselytutkimus vahvistaa, että asia ei ole muuttunut - virtsankarkailu on edelleen iso tabu suomalaisille. Suomen Inkon ry:n tehtävä on avata keskustelua 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 tarvitsevänsä 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. Tabu hoitoon hakeutumisen esteenä

Virtsankarkailu on edelleen iso tabu suomalaisille. Internet-kyselyssä vuonna 2012 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.

## Suomeen vihdoin oma potilasjärjestö vuonna 2012

Suomessa ei aiemmin ole ollut virtsanpidätyskyvyn ongelmista kärsiville omaa potilasjärjestöä ja potilailla on ollut erityisen vaikeaa löytää apua ja neuvoja vaivaansa. Potilasyhdistys on vihdoin perustettu. Suomen 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 Suomen 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.

### 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

## Elämää virtsankarkailun kanssa

Yli 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.

### 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.

### 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

## Lisätietoja:

Kyllikki Koistinen, puheenjohtaja, Suomen Inkon ry, [www.suomeninkon.fi](http://www.suomeninkon.fi), 050 59 23610,  
[kyllikki.koistinen@elisanet.fi](mailto:kyllikki.koistinen@elisanet.fi).

Internet kyselyn toteutti Kompas 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. Suomea ja muita Pohjoismaita koskevat tulokset löytyvät osoitteesta [www.suomeninkon.fi](http://www.suomeninkon.fi). Kyselyssä kartoitettiin ongelmasta kärsivien kokemuksia, elämää vaivan kanssa, vaikutuksia yksityiselämään, hoitoon hakeutumista sekä potilaan tietoja ja suhtautumista ongelmaan.