

尿失禁病友座談會活動紀實

◎林口長庚社會服務處社工師 陳怡婷

為提供病患更優質的醫療服務，本院泌尿科在今年新增三個病友活動，尿失禁病友會即是其中之一，並於 97 年 1 月 22 日舉辦了「尿失禁病友座談會」。尿失禁病友常因為疾病的症狀造成社交上或衛生上的困擾，但就醫率卻不到兩成，可見尿失禁對大部分的人而言是相當難以啟齒的問題！

活動當天有許多病友及家屬前來共襄盛舉，雖然尿失禁不像其他疾病對生命有立即性的危害，但對個人生活的影響亦是不容小覷，如生活上需常跑廁所、朋友聚會中常因尿失禁而顯得尷尬，甚至讓個人社交生活停擺，皆對個人帶來許多負面的影響。座談會中病友們也了解到對抗尿失禁疾病不見得需要使用

藥物及手術治療，而是可以從個人生活型態改變的行為治療與進行「凱格爾運動」的物理治療來加以改善。

「凱格爾運動」是一種強化個人骨盆肌肉的運動，用以改善個人尿失禁的情形，會中醫師也帶領著病友們共同練習此運動，更有病友提到自己因為勤做此運動，讓尿失禁的狀況改善到只剩 10%，病友的經驗談，也鼓舞了在座的其他病友。

醫師說：「尿失禁不可恥，但需要積極的面對與治療它」，也鼓勵不敢就醫的人要以正向態度面對，並導正那些會嘲笑此類病友的人之觀念，畢竟每個人的生理結構不同，大家都應學習尊重每個人的不同，並鼓勵他們勇敢面對。☺



▲醫師們詳細解答病友之疑問



▲醫師帶領病友學習凱格爾運動