

Hatból egy idősebb magyar érintett lehet - az ünnepek alatt nő az inkontinenciával élők szorongása

A Magyar Kontinencia és Urogynekológiai Társaság adatai szerint több mint 600 ezer magyar él inkontinenciával, mégis mindössze minden ötödik érintett fordul szakemberhez. Az ünnepi időszakban a hosszabb utazások, a vendégségek és a kiszámíthatatlan körülmények miatt sokan fokozott stressznek vannak kitéve.

A tabutéma, amelyet az ünnepek még jobban felerősítenek

Magyarországon a [Nemzetközi Kontinencia Hét 2025-ös összegzése](#) alapján több százezer ember él vizelettartási nehézséggel, de a többség nem beszél róla. A nemzetközi epidemiológiai adatok szerint:

- a **65 év feletti nők 30-40%-át**,
- a férfiak **10-15%-át** érinti a probléma.

Közben az OECD 2023-as országprofilja arra figyelmeztet, hogy a magyar társadalom gyorsan idősödik, így a jelenség előfordulása várhatóan tovább emelkedik.

Az ünnepek azonban az érintettek számára még nagyobb kihívást jelentenek. A hosszabb utazások, forgalmi dugók és a mosdók bizonytalan elérhetősége jelentős szorongást okoz: nemzetközi felmérések szerint **az érintettek több mint 60%-a tapasztal utazási stresszt**. A European Urology 2025-ös tanulmánya szerint **40%-uk kifejezetten kerüli a társasági programokat** attól tartva, hogy nehezebben tudják kezelni a helyzetet idegen környezetben.

Mit él át ilyenkor egy érintett?

Szakértők szerint egy átlagos ünnepi családi látogatás is tele lehet bizonytalansággal.

- „Lesz elérhető, diszkrét mosdó?”
- „Mikor tudok cserélni?”
- „Mi van, ha kellemetlen helyzetbe kerülök vendégségben?”

Ezek a kérdések sok érintettet visszatartanak a közösségi eseményektől – pedig megfelelő körülményekkel csökkenthető lenne a stressz.

A család szerepe döntő: apró gesztusokkal is sokat lehet segíteni

A szakemberek kiemelik: egy előre előkészített fürdőszoba, megfelelő higiéniai eszközök vagy egy külön tárolóhely már önmagában is jelentős biztonságérzetet ad.

Idézet - Ponyi Viktor, PelenkaExpressz alapítója

„Az inkontinencia gyakori és aluldiagnosztizált állapot, ráadásul az érintettek többsége még mindig egyedül próbálja megoldani a mindennapi nehézségeket. Az ünnepi

időszakban különösen fontos, hogy a család támogató légkört teremtsen. A korszerű inkontinencia-termékek nem egyszerű segédeszközök, hanem az önbizalom és a méltóságteljes részvétel alapjai.” – Ponyi Viktor, [PelenkaExpressz](#) alapítója

Mi segíthet az ünnepi időszakban?

Szakértők ajánlásai:

- előre tervezett, rövidített utazási szakaszok
- jól megközelíthető, diszkrét mosdók kiválasztása
- tartalék higiéniai eszközök biztosítása
- megfelelő, személyre szabott termékek használata
- a család tájékoztatása, hogy ne alakuljon ki kellemetlen helyzet

A probléma nőni fog - a társadalmi párbeszéd kulcsfontosságú

Az idősödő népesség miatt az inkontinencia előfordulása várhatóan tovább emelkedik Magyarországon. A szakértők szerint a következő évek fontos feladata, hogy csökkenjen a tabusítás, és az érintettek nagyobb arányban kapjanak szakmai segítséget.

Sajtókapcsolat:

- Ponyi Viktor
- P&P Provision Kft
- info@pelenkaexpressz.hu



© unsplash

Több mint 600 ezer magyar él inkontinenciával, mégis mindössze minden ötödik érintett fordul szakemberhez. Az ünnepi időszakban a hosszabb utazások, a vendégségek és a kiszámíthatatlan körülmények miatt sokan fokozott stressznek vannak kitéve.

Eredeti tartalom: PelenkaExpressz

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/27698/hatbol-egy-idosebb-magyar-erintett-lehet-az-unnepek-alatt-no-az-inkontinenciaival-elok-szorongasa/>