

lääkkään inkontinenssi

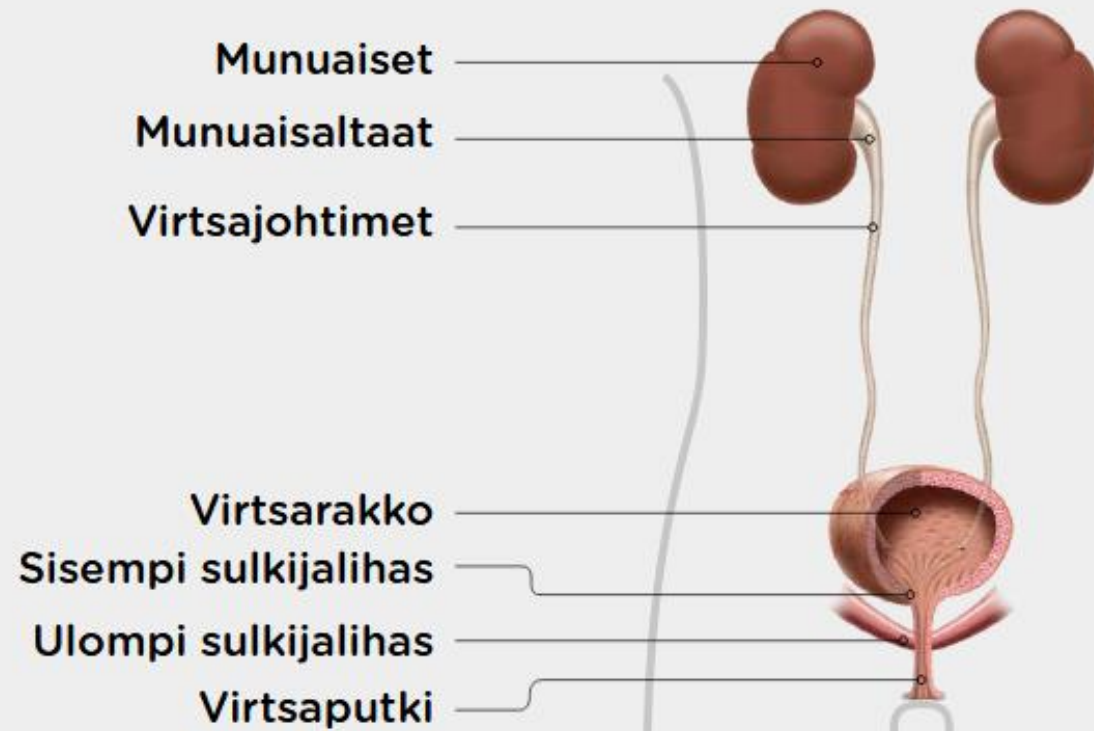
Mira Inkinen, Asiantuntijasairaanhoitaja

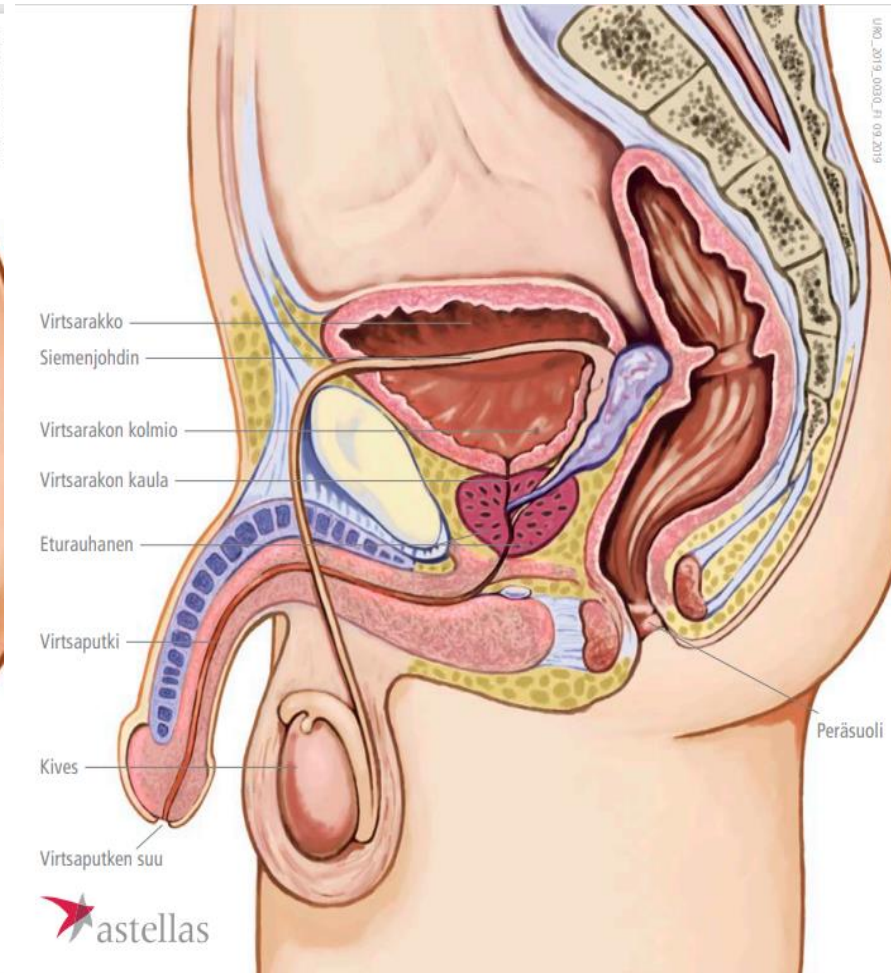
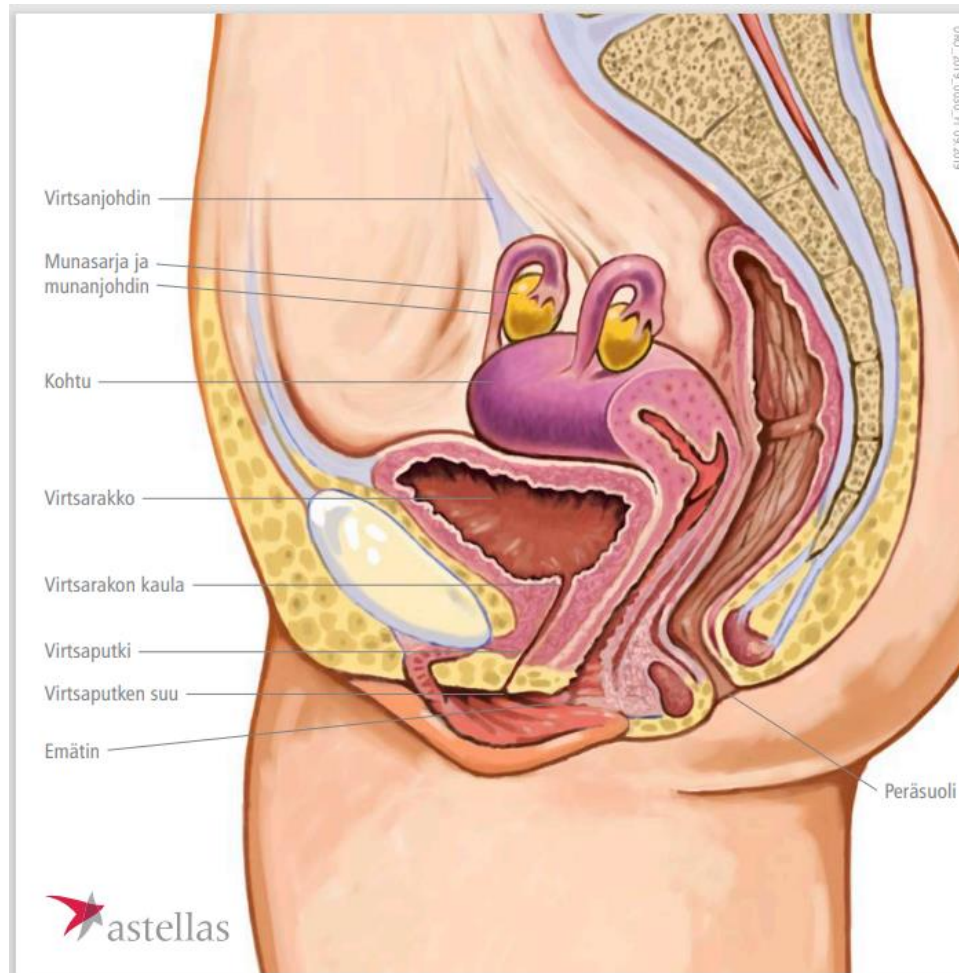
Ikinä Moduuli 15.10.2025



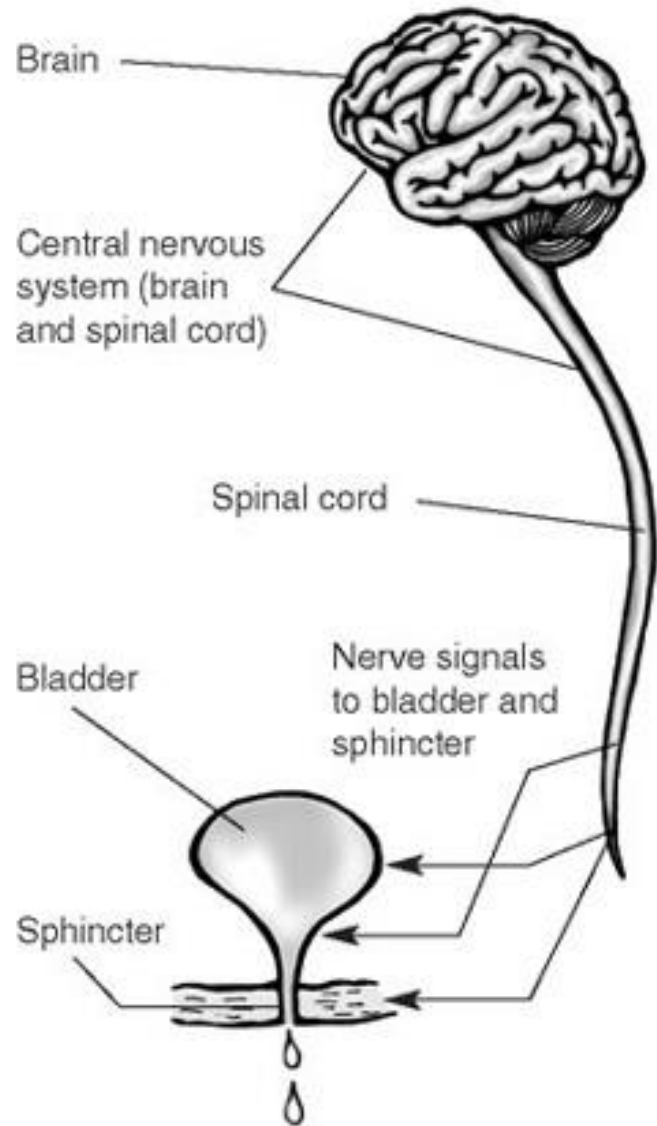
Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Virtsatiet





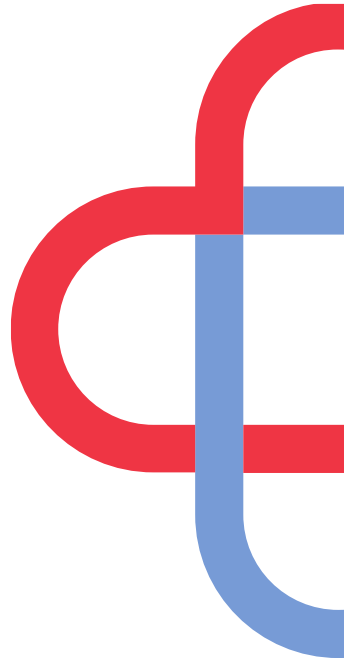
Virtsauksen hermostollinen säätely



- 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

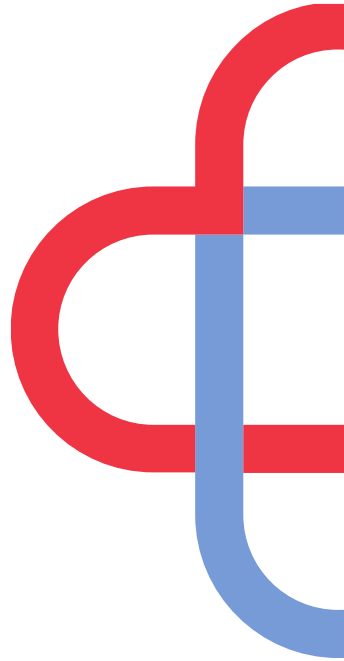


Virtsankarkailun eri muodot

- **Ponnistusvirtsankarkailu**, virtsa karkaa fyysisen rasituksen yhteydessä, esim. yskiessä
 - Yleisempi naisilla
 - Lantionpohjan lihakset eivät pysty supistumaan riittävästi
- **Pakkovirtsankarkailu**, virtsa karkaa äkillisen virtsaamispakon yhteydessä
 - Miehillä yleisempi, eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvun aiheuttama ulosvirtauskanavan lisääntynyt virtausvastus
 - virtsamistarve äkillinen, virtsasuihkua ei pysty lopettamaan. Taustalla voi olla myös neurologinen sairaus
 - Yliaktiivinen rakko- oireyhtymä
- **Sekamuotoinen virtsankarkailu**, yhtäaikainen ponnistus- ja pakkovirtsankarkailu
 - Iäkkäillä naisilla yleisempi
- **Ylivuotovirtsankarkailu**, virtsan karkaamiseen liittyy virtsarakon akuutti tai krooninen tyhjenemishäiriö
- **Suomalaisessa väestöpohjaisessa tutkimuksessa virtsankarkailua esiintyi 70 vuotta täyttäneistä naisista 59 %:lla ja miehistä 25 %:lla**
 - (Lääkärilehti; 44/2017; läkkäiden virtsaamisvaivat ja niiden hoito; Nuotio, Ala-Nissilä, Tammela)

Virtsankarkailun vaikutuksia

- läkkään inkontinenssiin liittyy lisääntyntä 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

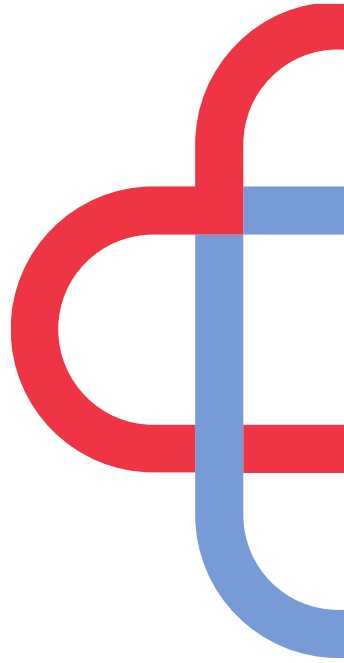


Virtsankarkailun tunnistaminen

- 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 suojia, millaisia ja paljonko/vrk
- Tarvittaessa apuna virtsaus- ja nestelista, sekä oire- ja haitta-astelomakkeet
- Suolentoiminta
- Lääkärin tekemät tutkimukset:
 - vatsan ja virtsarakon palpaatio, miehillä eturauhasen tunnustelu sekä naisilla gynekologinen tutkimus/status
 - Lääkitys (Diureetit, AC-estäjät, sentraaliset analgeetit, antikolinergiset lääkkeet)
 - Yleissairaudet ja oireet

Diagnostiikka

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



- Yleensä tietoja kerätään 2-3 vuorokauden ajalta, jotta taulukko antaa kuvan rakon toiminnasta. On tärkeää, että tiedot kirjataan koko vuorokauden ajalta

- Yleensä tietoja kerätään 2-3 vuorokauden ajalta, jotta taulukko antaa kuvan rakon toiminnasta. On tärkeää, että tiedot kirjataan koko vuorokauden ajalta

Nimi

Henkilötunnus

Päiväys _____

☐ Työpäivä ☐ Vapapäivä

Kuvastaako taulukko normaalia nesteen saantiasi ja WC-käyntiesi lukumäärää? ☐ Kyllä ☐ Ei

[illegible]

Nousin ylös kello: Menin nukkumaan kello:

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 ☒	0	I	2
1. Montako kertaa käytte virtsalla päivisin	☐ 5–7	☐ 8–10	☐ yli 10
2. Montako kertaa joudutte nousemaan öisin virtsalle	☐ 0–1	☐ 2–3	☐ yli 3
3. Tuntuuko teistä, että virtsarakkoon jää virtsaa WC:ssä käynnin jälkeen	☐ ei	☐ joskus	☐ usein
4. Aiheuttaako kiire tai jännitys teille virtsaamispakkoa	☐ ei	☐ lievästi	☐ voimakasta
5. Karkaako teiltä virtsaa ponnistamistilanteissa (esim. yskäisy, aivastus, nauru)	☐ kyllä	☐ joskus	☐ ajoittain muulloinkin
6. Karkaako virtsa välittömästi em. ponnistuksen yhteydessä	☐ kyllä	☐ en osaa sanoa	☐ vasta ponnistuksen jälkeen
7. Tunnetteko virtsaamistarvetta ennen virtsan karkaamista	☐ ei	☐ joskus	☐ usein
8. Paljonko teiltä karkaa virtsaa kemallaan	☐ tippoja	☐ liras	☐ virtsa alkaa valua
9. Pystytkö virtsatessanne keskeyttämään virtsasuihkun	☐ kyllä	☐ aika hyvin	☐ ei onnistu
10. Onko teillä hoidettuja virtsatietulehduksia viimeisten kahden vuoden aikana	☐ ei	☐ 1–2	☐ 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 ☒	0	1	2
1. Karkaako teiltä virtsa ilman ponnistusta ja asennosta riippumatta (esim. makuulla)	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
2. Esintyykö virtsan karkaaminen (vasta) vähäisessä ponnistuksessa (esim. seisomaan noustessa, kävellessä)	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
3. Karkaako teiltä virtsaa (vasta) yhteisissä, voimakkaissa ponnistuksissa (esim. avastaessa, yskiessä, juostessa)	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
4. Haittaavatko karkailuoireet jokapäiväisiä askareitanne (kaupassakäynti, ruoanlaitto, siveys tms.)	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
5. Onko oireistanne haittaa ansiotyössänne (asiakkaiden palveleminen, työsuoritukset tms.)	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
6. Pelkättäkö, että muut huomaavat vaivanne (haju, märkyys tms.)	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
7. Joudutteko luopumaan menoistanne (liikunta, kyläily, teatteri, kirkko tms.)	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
8. Haittaavatko karkailuoireet sukupuolielimälänne	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
9. Aiheuttaako karkailu ulkosynnyttimienne ärtymistä	☐ ei	☐ joskus	☐ hyvin usein
10. Joudutteko käyttämään suojavaippoja tai -siteitä	☐ ei	☐ joskus	☐ 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 häiritsevä 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)
☐ Tipottain (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 × 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 × 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 × B = yht

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

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

Pisteet

A × 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 × B = yht

Tyhjenemisoireet yhteensä:

Yleiset hoidolliset huomiot

Ummetuksen hoito

Jäännösvirtsan määritys
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 1/2 Naiset

Yleisohjeet terveyskeskuksessa

- Laihduttaminen
- Elämäntavat (kahvi, tupakka, tee)
- Lihaskunnon ylläpito
- Ummetuksen hoito
- Lääkehoito -> postmenopausaalisilla paikallisestrogeeni

Ponnistusinkontinenssi

- Virtsaputkentuki (rengas/pessaari)
- Ohjattu lantionpohjan lihastenharjoittelu
- Fysioterapia (biopalauteavusteinen ohjaus)



Hoito 2/2 naiset

Pakkovirtsankarkailu/ sekamuotoinen inkontinenssi

- Rakon koulutus
- Lääkehoito
- Fysioterapia

Jos konservatiivinen hoito ei auta → lähete erikoissairaanhoidon

- Toimenpidearvio
ponnistusinkontinenssiin
 - TOT tukinauha
 - Ruiskutushoito Bulkamid
- Toimenpiteet
pakkovirtsankarkailuun
 - Botuliini ruiskutus
rakkolihakseen, sakraalinen
neuromodulaatio



Hoito miehet

Yleisohjeet

- Elintapojen ohjaus (kahvin, teen ja mahdollisen alkoholin käytön vähennys)
- Laihduttaminen
- Lihaskunnon ylläpito
- Lantionpohjan lihasten harjoittelu
- Fysioterapia
- Ummetuksen hoito

Lääkehoito

- Pakkokarkailuun antikolinergit ja beeta3-agonisti mirabegroni
- Ponnistuskarkailuun duloksetiini
- Haittojen vuoksi yli 75 v ei suositella antikolinergeja



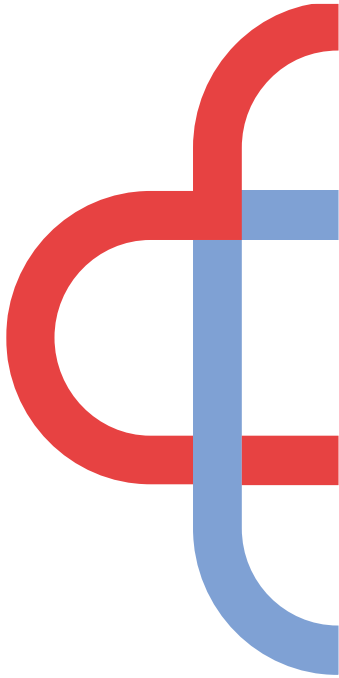
Hoito miehet erikoissairaanhoidossa

Sulkijalihasproteesi
keskivaikean tai
vaikean
virtsankarkailun
hoidossa

Virtsaputken ympärille
voi ruiskuttaa
täyteainetta tai laittaa
tukinauhan

Botuliiniruiskutus
rakkolihakseen
(pakkovirtsankarkailu)

Sakraalinen
neuromodulaatio



Inkontinenssin hoitotarvikkeita

- Inkontinenssisuojat
 - Katetrit
 - Virtsapussit
 - Urinaalit
-
- Virtsapullo
 - Wc-istuin vuoteen vierellä



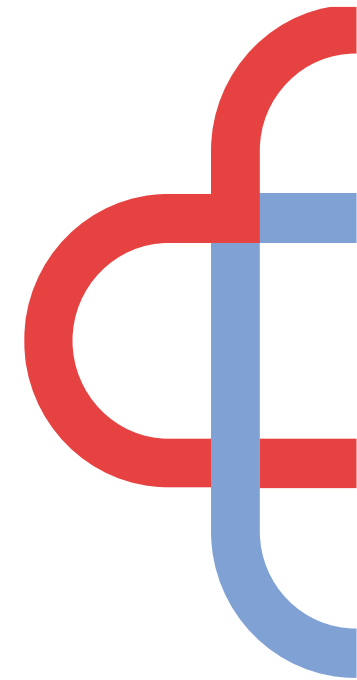
Virtsankarkailu aste

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

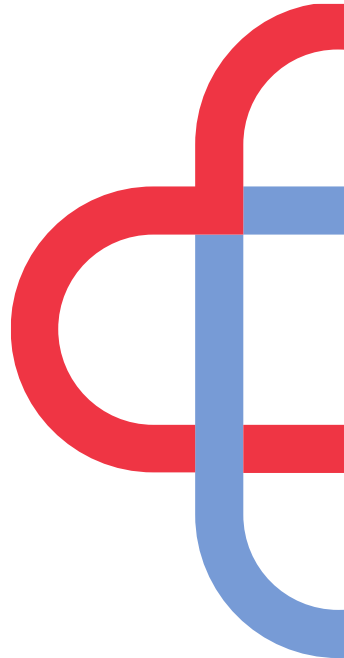
III aste vaikea: virtsa karkaa runsaasti myös levossa, täysin kasteleva

Vain asteet II ja III täyttävät jakelun aloittamisen kriteerit



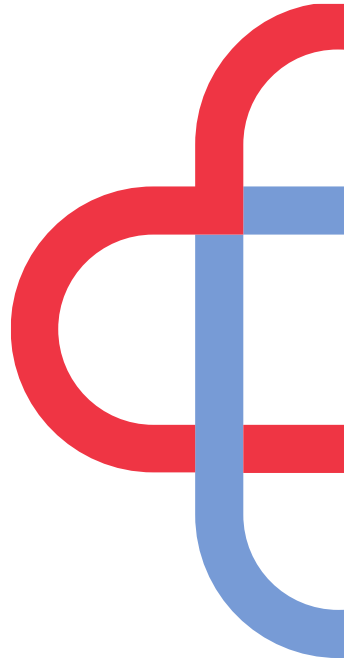
Inkontinenssisuojien lähetteet

- Sotokeskusten asiakkaille lähetteen tekee hoitotarvikejakelun uroterapeutti tai sotekeskuksen hoitaja
- Asumispalvelun ja kotihoidon asiakkaille lähetteen tekee asiakasta hoitava hoitaja
- Virtsankarkailua aiheuttava diagnoosi ICD-10, yksi dg riittää
- Virtsankarkailun aste II tai III
- Kuinka kauan ollut keskivaikeana (vähintään 3 kk)
- Lyhyesti hoitajan kuvaus virtsankarkailusta sekä toimintakyvystä
- Tuotteiden malli, imuteho, koko ja määrä/vrk



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 Ultimaa



Oikea suojakoko ja reunavuotojen estäminen tuovat monia etuja, kuten:

- pyykin määrä vähentyy, joten vettä ja energiaa säästyy.
- hoitajien aikaa ja työtä säästyy.
- suoja on käyttäjälle mukavampi päällä.

TENA Pants Inkohousuista, TENA Flex Vyösuojusta ja TENA Slip Teippisuojusta on saatavana useita eri kokoja eri imukyvyillä. Koko määräytyy lantion ympärysmittan mukaisesti. Muista seuraavat asiat kokoa valitessasi:

- Mittaa käyttäjän lantionympäryys **aina mittanauhalla**. Silmämääräinen arvio koosta ei ole riittävä.
- Suojan koko ei ole sama kuin vaatekoko.
- Jos mitta on kahden koon välistä, valitse pienempi koko. Suojan tulee istua napakasti nivusista, jotta reunavuotosuojat toimivat.
- Tarkista koko säännöllisesti, sillä esim. vanhukselle 2 vuotta sitten valittu koko ja imukyky eivät välttämättä enää pidä paikkaansa.

TÄRKEÄÄ! Älä koskaan käytä kahta suojaa päällekkäin. Silloin suojat eivät toimi kuten pitäisi:

- Reunavuotosuojat eivät toimi.
- Iho hautuu ja kärsii.
- Virtsatieinfektoriski kasvaa.
- Usean suojan päällekkäinen käyttö on kallista.
- Liian suuri suoja on epämukava käyttäjälle.



A: Inkontinenssisuojatyypin valinta

Lievään inkontinenssiin suojat valitaan sukupuolen mukaan: naisille TENA Discreet ja miehille TENA Men. Imukykyisempää suojaa tarvitsevalle valitaan kummallekin sukupuolelle sopivat inkohousut tai vyösuojat. Inkohousut sopivat paremmin omatoimisille henkilöille ja vyösuojat apua tarvitseville.

Omatoimiselle: **TENA ProSkin** **Pants Inkohousut**



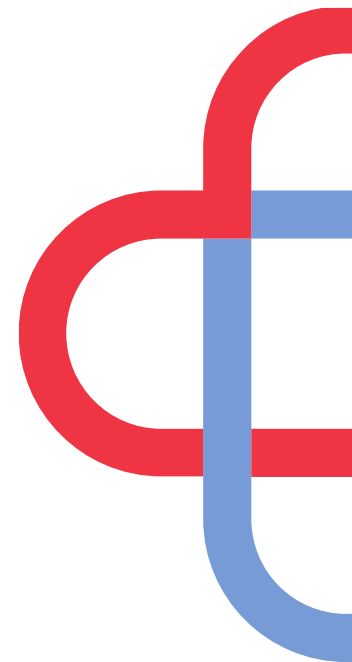
- Sopii kaikille, joiden omatoimisuutta halutaan tukea
- Erinomainen vaihtoehto myös muistisairaille ja reumasta kärsiville
- Käytetään kuten tavallisia alushousuja
- Imuytimen ainutlaatuinen muotoilu levittää virtsan tasaisemmin ja saa suojan istumaan paremmin

Apua tarvitsevalle: **TENA ProSkin** **Flex Vyösuojat**



- Sopii sekä WC:ssä avustettaville että vuodepotilaille
- Koska vyössä on joustava ja palautuva elastiikka, se ei kiristä ja suoja pysyy hyvin päällä
- Voidaan pukea myös "takaperin"
- Vähentää hoitajan selkään kohdistuvaa rasitusta^{*)}

^{*)} Ergonomics in Hygiene Products (Hygieniatuotteiden ergonomia), Linköpingin yliopisto, 2002



B: Inkontinenssisuojan koon valinta

- Mittaa **AINA** käyttäjän lantionympärys leveimmältä kohdalta
 - mittaa koko mittanauhalla, silmämääräinen mittaus **EI** kerro totuutta!
- Valitse mittoja tarkkaan vastaava koko
 - älä valitse liian suurikokoista tuotetta, sillä silloin **syntyy helposti reunavuotoja**

TENA ProSkin Pants	TENA Pants Discreet	TENA ProSkin Flex
Koko/lant.ympärys	Koko/lant.ympärys	Koko/lant.ympärys
XXS/40–70 cm	M/75–100 cm	S/61–87 cm
XS/50–70 cm	L/95–125 cm	M/71–102 cm
S/65–85 cm		L/83–120 cm
M/80–110 cm		XL/105–153 cm
L/100–135 cm		
XL/120–160 cm		
XXL/150–203 cm		

C: Imukyvyyn valinta

- Sopivaa imukykyä valitessasi huomioi
 - henkilön inkontinenssin aste
 - suojan vaihtoajat
 - suojan imukyvyn tarve päivällä ja yöllä

Discreet, Normal



Plus



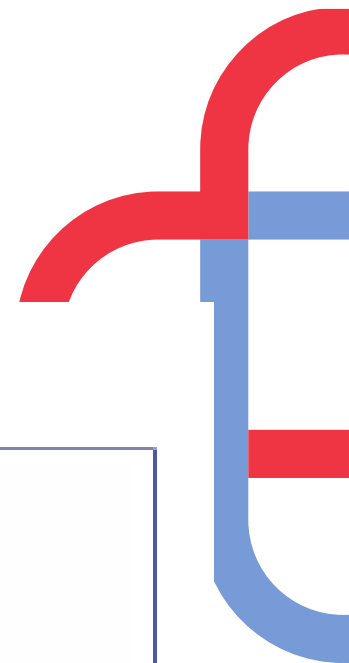
Super



Maxi



Ultima



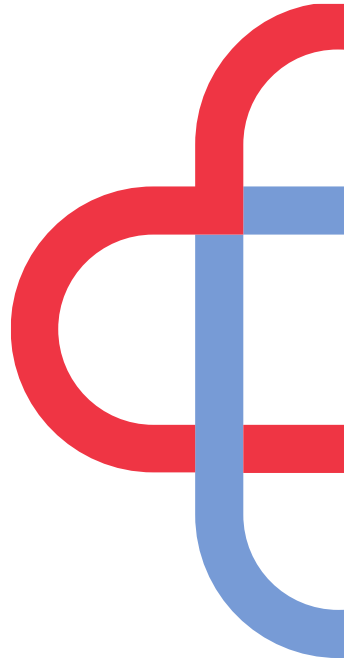
Vain yksi inkontinenssisuoja kerrallaan

– EI PÄÄLLEKKÄISIÄ SUOJIA

- Lisäsuojat estävät varsinaisen suojan oikean toiminnan
 - reunavuotosuojat eivät toimi
 - lisäsuojan kanssa joudutaan usein valitsemaan liian iso varsinainen suoja, joka ei istu oikealla tavalla
- Iho hautuu ja kärsii
- Virtsatieinfektioriski kasvaa
- Usean suojan päällekkäinen käyttö aiheuttaa lisäkustannuksia
- Epämukava käyttäjälle

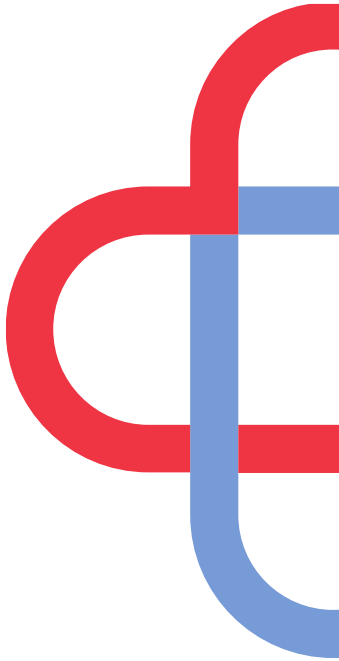
Poikkeavia tuotevalintoja

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



Lähetehojheet ja tuotevalikoima

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





-Elä hyvin-naura usein-rakasta paljon-

**Viinipullon avaamisessa tulee
treenattua lantionpohjalihaksia.**



Yhteystiedot

Asiantuntijasairaanhoitaja-
uroterapeutti

Mira Inkinen

044 729 7787

mira.inkinen@paijatha.fi

Tenatuotteet

Siru Liukkonen

040 7538 232

siru.liukkonen@essity.com



Lähteet

- Virtsankarkailu naisella. Duodecim. Lääkärikirja. Tiitinen. 2024
- 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
- Tarnanen K., Kilpeläinen T., Sipilä R.; Virtsaamisoireet miehillä. Duodecim. Terveyskirjasto 2025.
- Tornberg S., Sairanen J., Nikulainen I., Tikkinen K.; Miesten virtsankarkailun hoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2022;138(9):759-68
- www.kotiinkuljetus.fi/ hoitoalan ammattilaisille

