



ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ С НЕДЕРЖАНИЕМ В КОНТЕКСТЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕЖДУНАРОДНОГО ДВИЖЕНИЯ КРАСНОГО КРЕСТА И КРАСНОГО ПОЛУМЕСЯЦА

Информационный бюллетень о продвижении ВСГ и проблеме недержания

Недержание — это проблема, которая зачастую скрывается и игнорируется. В международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца растет интерес к поддержке людей с недержанием как в чрезвычайных ситуациях, так и в рамках долгосрочных программ. В этом информационном бюллетене простым, немедицинским языком изложено, что такое недержание, его основные последствия и практические потребности людей, страдающих недержанием.

Несмотря на то, что данный информационный бюллетень в первую очередь предназначен для сотрудников, задействованных в программе по продвижению воды, санитарии и гигиены (ВСГ), он может быть полезен и другим людям. В нем содержится информация о том, кто участвует в этой программе, об основных обязанностях различных секторов, а также о действиях, которые необходимо предпринять для поддержки людей, страдающих недержанием.

Что такое недержание и кто может столкнуться с этой проблемой?

Недержание — это состояние, при котором человек не может удерживать или контролировать мочу или кал, или и то, и другое ¹.

Тип и степень тяжести недержания могут значительно варьироваться у разных людей — от периодических подтеканий и появления запаха до постоянного выделения мочи или кала. Недержание может быть осознанным (когда человек знает, что оно происходит) или неосознанным (когда он не знает, что оно происходит). В некоторых случаях недержание может привести к частым инфекциям мочевыводящих путей, осложнениям со стороны мочевого пузыря и пролежням, которые могут стать опасными для жизни, если их не лечить должным образом ². Для получения более подробной информации см. Недержание: необходимый разговор о ресурсе (Институт изучения развития [IDS], 2020).

Недержание — сложная проблема, которая зачастую скрыта и может оказывать существенное влияние на качество жизни, личное достоинство, а также физическое и психическое здоровье. Распространенность проблемы может показаться низкой, поскольку многие люди скрывают ее, однако недавние исследования показывают, что 29 % рожавших женщин и от 1 до 39 % мужчин страдают той или иной формой недержания, а около 30 % людей с ограниченными возможностями страдают как недержанием мочи, так и кала ⁴.

С недержанием может жить широкий круг людей, в том числе ^{3,4}:

- пожилые люди;
- взрослые и дети с ограниченными физическими возможностями и (или) трудностями обучения;
- женщины и девочки-подростки, которые беременны или уже родили (в том числе с осложнениями, включая длительные или осложненные роды, выпадение или фистулу);
- дети и взрослые, которые пережили очень стрессовые ситуации (например, конфликты или катастрофы) и у которых развилось недержание или ночное недержание;
- люди, пострадавшие от сексуального насилия;
- люди с определенными медицинскими состояниями (например, с аденомой предстательной железы, диабетом, опущением матки), заболеваниями (например, инсультом) или перенесшие операцию (например, удаление предстательной железы).

У некоторых людей недержание носит временный характер, у других оно может начаться и продолжаться какое-то время, а у третьих недержание может сохраняться всю жизнь.

1 Краткое руководство. Поддержка людей с недержанием в гуманитарных условиях и в странах с низким и средним уровнем дохода (СНЧД), 2019; данные неофициальной группы специалистов, заинтересованных в поддержке людей с недержанием в странах с низким и средним уровнем дохода (СНЧД) <https://wash.leeds.ac.uk/wp-content/uploads/sites/45/2019/08/Four-pager_August_2019_Version_1.pdf>.

2 Аналитический доклад Нидерландского Красного Креста о недержании мочи (проект, 2022 г.).

3 Клэр Розато-Скотт, Дэни Дж. Баррингтон, Амиита Натикша Бхакта (Claire Rosato-Scott, Dani J. Barrington, Amita Natiksha Bhakta) и др. Недержание: необходимый разговор о подтекании, 26 октября 2020 г. <<https://doi.org/10.19088/SLH.2020.005>>.

4 Ассоциация «Сфера» (2018). Справочник организации «Сфера»: гуманитарная хартия и минимальные стандарты гуманитарного реагирования, 4-е изд., Женева, Швейцария: Ассоциация «Сфера» <<https://handbook.spherestandards.org/en/sphere/>>.



© Заку Арик (Zaki Arik) / «Анслэш» (Unsplash)

Каковы последствия для людей, страдающих недержанием?

Недержание — это крайне деликатная и стигматизированная проблема, которая может оказать существенное влияние на жизнь человека, а также членов его семьи или лиц, осуществляющих уход за ним. Множество людей могут жить с этой проблемой, скрывая ее в течение многих лет (по собственному усмотрению или по усмотрению семьи/сообщества), и могут не хотеть говорить об этом или обращаться за помощью ⁵.

Стигматизация, смущение, потеря самоуважения (например, из-за проблем, связанных с чистотой и запахом, или ощущения потери контроля). Недержание мочи связано с депрессией и тревогой. Люди, страдающие недержанием, иногда могут отстраняться от общества, что еще больше усугубляет изоляцию и депрессию (а в некоторых случаях приводит к мыслям о самоубийстве).

Люди с недержанием могут быть **не в состоянии получить доступ или быть лишены доступа к основным услугам**, таким как водоснабжение, распределение благ или медицинское обслуживание (например, из-за смущения или стигматизации в связи с запахом). При этом им в большей степени, чем другим, необходимы мыло, вода, личное пространство и т. д. (см. ниже). Некоторые люди также могут ограничивать потребление воды и (или) пищи, чтобы избежать подтеканий.

Недержание может **усугубить уязвимость** из-за исключения из межличностных отношений, социальной и общественной жизни. Люди, страдающие недержанием (особенно в тяжелой форме), могут подвергаться социальному ostracismу, не иметь возможности зарабатывать на жизнь и вести домашнее хозяйство.

Практические и финансовые последствия: невозможность зарабатывать, увеличение времени и денег, затрачиваемых на стирку, сушку и покупку предметов гигиены. Детям или другим членам семьи, которые выполняют функции опекунов, возможно, придется сократить посещение школы или работы.

⁵ Краткое руководство. Поддержка людей с недержанием в гуманитарных условиях и в странах с низким и средним уровнем дохода (ЧНСД), 2019; данные неофициальной группы специалистов, заинтересованных в поддержке людей с недержанием в странах с низким и средним уровнем дохода (ЧНСД) <https://wash.leeds.ac.uk/wp-content/uploads/sites/45/2019/08/Four-pager_August_2019_Version_1.pdf>

Каковы практические потребности человека, страдающего недержанием (в рамках продвижения ВСГ)?

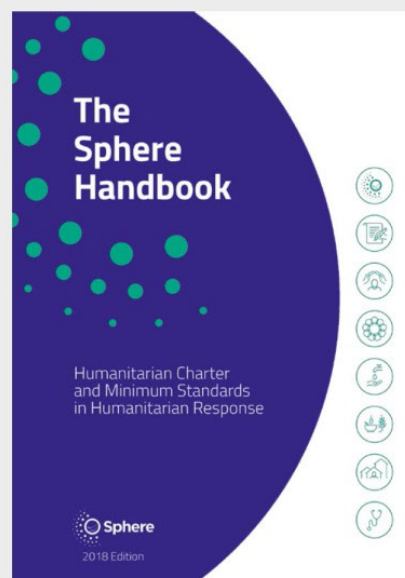
- Существенно большая **потребность в водоснабжении, мыле и принадлежностях, связанных с ВСГ**, для стирки и сушки одежды, постельного белья и т. д., а также утилизации материалов.
- Подсчитано, что людям, страдающим недержанием, и лицам, осуществляющим уход за ними, требуется **в пять раз больше мыла и воды**, чем другим ⁶.
- **Принадлежности и материалы для ухода за лицами, страдающими недержанием**, например одноразовые или многоразовые прокладки или подгузники, водонепроницаемые наматрасники, дополнительная одежда и нижнее белье, дополнительные емкости для мыла и воды, подкладные судна, горшки, писсуары и стулья-туалеты.
- **Набор необходимых принадлежностей будет зависеть от тяжести и типа недержания, условий и предпочтений. Помните, что прокладки не всегда являются решением проблемы.** Спрашивайте людей (и при необходимости лиц, осуществляющих уход за ними), что им нужно, и привлекайте их к выбору принадлежностей и принятию решений по размещению, планированию и текущему использованию принадлежностей, связанных с ВСГ. На странице 104 документа организации «Сфера» приведено дополнительное руководство по рекомендуемому минимуму принадлежностей для людей, страдающих недержанием.
- Короткие **расстояния и легкодоступные туалеты, зоны для мытья и стирки**, а также **минимальные очереди** в общественные туалеты (например, некоторые люди могут избежать подтекания и не испачкать одежду, сиденье или постельное белье, если они имеют возможность быстро и безопасно добраться до туалета, включая людей с ограниченными возможностями или проблемами с подвижностью).
- **Наличие человека, с которым можно поговорить или попросить помощи и который относится к вам с уважением:** начните с демистификации и дестигматизации проблемы недержания и учитесь у людей, которые живут с этой проблемой.

Что в документе организации «Сфера» говорится о недержании?

«Сфера» включает проблему недержания (вместе с вопросами соблюдения гигиены во время менструации) в главу «Продвижение воды, санитарии и гигиены». Стандарт продвижения гигиены. В пункте 1.3 говорится, что «...мужчины и женщины, страдающие недержанием, должны иметь доступ к средствам гигиены и принадлежностям ВСГ, которые помогают им жить достойно и благополучно». Ключевые действия включают:

1. понимание практик и социальных норм, касающихся лечения недержания;
2. консультирование людей, страдающих недержанием (конфиденциально и надлежащим образом) по вопросам разработки, размещения и использования принадлежностей ВСГ;
3. предоставление доступа к соответствующим принадлежностям при недержании, мылу (для мытья рук, тела и стирки) и другим средствам гигиены (в том числе путем распределения в натуральной форме или в виде денежной помощи и ваучеров ⁷);
4. осуществление поставок в надлежащие сроки, чтобы обеспечить достоинство и снизить стигматизацию людей с недержанием, а также продемонстрировать правильное использование любых незнакомых принадлежностей.

Проблема недержания также упоминается в Минимальных стандартах защиты детей (Стандарт 26: ВСГ и защита детей) и главе «Здоровье» документа «Сфера» (касающейся наличия в медицинских учреждениях прокладок, катетеров и прочих принадлежностей для людей с недержанием).



⁶ Проект «Сфера»

⁷ Вариантом помощи для лиц, страдающих недержанием, может быть денежная и ваучерная помощь (CVA) или предметы личной гигиены. Денежная и ваучерная помощь дает людям больше свободы в выборе принадлежностей и предметов, которые им больше нравятся и которыми им удобнее пользоваться, она может повысить удовлетворенность получателей, быть более удобной и снизить риски, связанные с распределением, а также поддержать местных поставщиков и рынки.

Каковы основные проблемы и что мы можем сделать, чтобы поддержать людей, страдающих недержанием?⁸

Люди, страдающие недержанием, «скрыты» и могут смущаться, бояться или стесняться говорить о своей проблеме

Работайте сообща (вместе с сотрудниками по ВСГ, ЗГИ, сотрудниками медицинских учреждений и ПСП), достойным и конфиденциальным образом для сбора соответствующей информации (чтобы понять масштаб потребностей) и выявления людей, которые могут страдать недержанием.

Прежде чем выявлять людей с недержанием, определите наиболее подходящие способы общения с ними, чтобы убедиться, что такое общение проходит достойным образом, не причиняя вреда и не вызывая еще большего смущения.

Обучайте сотрудников и волонтеров, а также формируйте у них понимание и уверенность, необходимые для обсуждения проблемы недержания.

Направляйте людей, страдающих недержанием, в местные специализированные организации или службы здравоохранения, помощи людям с ограниченными возможностями и (или) пожилым людям.

Выстраивайте доверительные отношения с людьми, обсуждая сначала другие вопросы (например, гигиену во время менструации, личную гигиену и доступ к средствам по ВСГ).

Используйте подходы, доброжелательные к детям, для оказания помощи детям с недержанием мочи (прибегая к помощи специалистов).

Нехватка принадлежностей для того, чтобы справиться с проблемой недержания

Спросите людей, страдающих недержанием (и, при необходимости, лиц, осуществляющих уход за ними), об их предпочтениях и потребностях. Принадлежности, предназначенные специально для детей и подростков (например, подгузники / нижнее белье / прокладки при недержании), могут быть труднодоступны.

Имейте запас соответствующих принадлежностей в медицинских центрах, центрах ПСП или центрах обеспечения ДДУБ (достоинства, доступа, участия и безопасности) для выдачи по требованию людям, страдающим недержанием. При различных видах и степенях тяжести недержания могут потребоваться разные типы, размеры и уровни впитываемости принадлежностей.

Всегда думайте о жизненном цикле материалов, применяемых при недержании, включая вопросы использования, мытья, сушки и утилизации.

Проведите анализ рынка и оцените, могут ли денежные средства или ваучеры повысить уровень достоинства и конфиденциальности соответствующих лиц.

На странице 104 документа организации «Сфера» приведено дополнительное руководство по рекомендуемому минимуму принадлежностей для людей, страдающих недержанием.

⁸ Подготовлено на основе следующих материалов. Краткое руководство: поддержка людей с недержанием в гуманитарных условиях и в странах с низким и средним уровнем дохода (ЧНСД), 2019; данные неофициальной группы специалистов, заинтересованных в поддержке людей с недержанием в странах с низким и средним уровнем дохода (ЧНСД) <https://wash.leeds.ac.uk/wp-content/uploads/sites/45/2019/08/Four-pager_August_2019_Version_1.pdf>.

Нехватка доступа к достаточному количеству воды для стирки и (или) отдельным помещениям для стирки, сушки и мытья

Убедитесь, что люди, страдающие недержанием (или лица, осуществляющие уход за ними), участвуют в консультациях по размещению, разработке и использованию средств по ВСГ (для стирки, сушки и утилизации), а также по выбору средств и материалов, необходимых при недержании.

Обеспечьте людям доступ к другим предметам, таким как контейнеры для мочи или горшки (в том числе для детей, которые не любят или не пользуются туалетами), водонепроницаемые на матрасники, дополнительное мыло, вода, одежда и нижнее белье, кремы или масла для предотвращения пролежней и т. д.

Проблема недержания не относится к категории приоритетных, особенно в чрезвычайных ситуациях, или считается, что этой «проблемой займется кто-то другой»

Работайте над пониманием и документированием масштаба потребностей людей с недержанием в имеющихся условиях, а также данных о том, кто страдает от этой проблемы, и т. д.

Выступайте за принятие мер и включение проблемы недержания в планы совместно с другими сотрудниками, руководством и внешними заинтересованными сторонами.

Узнайте, существуют ли какие-либо местные инициативы или организации, работающие над проблемой недержания, которые могли бы оказать поддержку и провести консультации.

Обсудите проблему недержания с коллегами, чтобы повысить осведомленность, и включите эту тему в существующие программы обучения для волонтеров.





© Коринн Эмблер (Corinne Ambler) / Красный Крест Новой Зеландии (NZRC)

Проблема недержания в контексте деятельности международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца: участники

Недержание часто считают медицинской проблемой или проблемой, связанной исключительно со здоровьем, однако это неверно. Недержание — сложная проблема, и связанные с ней потребности не могут быть в достаточной степени удовлетворены усилиями только одного сектора.

Ключевое значение эффективная координация и совместная работа имеет не только в рамках движения Красного Креста и Красного Полумесяца, но и с другими местными и специализированными организациями, местными органами власти, а также между секторами и кластерами (например, здравоохранение и ВСП). В рамках движения Красного Креста и Красного Полумесяца ключевыми секторами являются ⁹:

Все сектора могут

- Использовать «[Контрольный список: как говорить о недержании](#)» в целях облегчения понимания проблемы, а также применять варианты, доступные для поддержки людей, живущих с этой особенностью. ¹⁰
- Узнать, как вовлекать людей и общаться с ними по вопросам недержания (включая соответствующий термин на национальном языке), каковы препятствия и как определить различные способы получения обратной связи от людей, страдающих недержанием, и (или) лиц, осуществляющих уход за ними, с использованием подхода ВСП.
- Включать проблему недержания в существующие планы обучения: убедиться, что все сотрудники и волонтеры осведомлены о проблеме недержания (включая способы ее обсуждения, термин для ее обозначения на национальном языке, если таковой существует), обучены и чувствуют себя уверенно для того, чтобы взаимодействовать с членами сообщества и делиться их отзывами с другими.
- Включать вопросы, связанные с недержанием, в оценки уязвимости и оценки ключевых пострадавших социальных групп.
- Координировать действия с другими группами и секторами по оказанию наиболее эффективной поддержки людям с недержанием, даже в острых чрезвычайных ситуациях, уделяя особое внимание механизмам направления к врачам для выявления людей с недержанием, информации и поддержке в виде принадлежностей/средств по ВСП.

⁹ Розато-Скотт и др.

¹⁰ Клэр Розато-Скотт, Дэни Дж. Баррингтон, Амита Бхакта и др., «Контрольный список: как говорить о недержании», 2020 <<https://doi.org/10.19088/SLH.2020.006>>.



Продвижение воды, санитарии и гигиены (ВСГ)

- Обеспечение доступа к имеющимся, безопасным, уединенным и соответствующим культурным и возрастным особенностям помещениям для продвижения ВСГ, в том числе для смены/стирки/сушки/утилизации подгузников, одежды и простыней, используемых при недержании, а также для мытья тела.
- Предоставление соответствующих средств гигиены при недержании (в натуральной форме или посредством денежной или ваучерной помощи) в достаточном количестве для стирки, сушки или смены в любое время дня и ночи
- Продвижение надлежащих гигиенических практик, связанных с обращением с мочой и фекалиями (например, мытье рук с мылом и утилизация в туалете), а также с обращением с использованными прокладками (многоразовыми и одноразовыми)
- Предоставление людям с недержанием и лицам, осуществляющим уход за ними, право голоса в принятии решений относительно средств по продвижению ВСГ; а также мониторинг соответствующей поддержки
- Обучение и поддержка волонтеров, продвигающих ВСГ и правила гигиены, с целью повышения их потенциала и уверенности относительно обсуждения и решения проблемы недержания



Здравоохранение

- Предоставление консультаций и обучения для людей с недержанием, лиц, осуществляющих уход за ними, акушеров, медицинского персонала и специалистов по продвижению ВСГ по проблеме недержания и способов выявления и лечения повреждений кожи, пролежней и инфекций.
- Включение вопроса о недержании в стандартные анкеты в рамках медицинского осмотра в целях выявления людей с недержанием, которые могут обратиться за медицинской помощью по поводу другой проблемы.
- Обеспечение диагностики, лечения и рекомендаций по недержанию, которые отвечают потребностям людей, например доступа к терапии или реабилитации (включая дородовую и послеродовую), медицинскому оборудованию и обучению по его безопасному использованию (например, катетерам и мочеприемникам), принадлежностям (например, прокладкам или стульям-туалетам), а также лекарствам (например, для уменьшения запоров или диареи)
- Обеспечение запаса средств для пациентов с недержанием в медицинских учреждениях



Ментальное здоровье (МЗ) и психосоциальная поддержка (ПСП)

- Оказание соответствующей поддержки людям и семьям, столкнувшимся с проблемой недержания, для улучшения благополучия, повышения самооценки и вовлеченности
- Обеспечение надлежащей поддержки и лечения в области психического здоровья тем, кто страдает недержанием вследствие травмы или из-за неспособности с достоинством справиться с недержанием
- Поддержание программы ВСГ и других секторов для выявления людей с недержанием
- Оказание поддержки людям с недержанием и лицам, осуществляющим уход за ними, в установлении связей с другими секторами для получения помощи (например, выдача направления на получение принадлежностей)



Защита, гендер и инклюзия (ЗГИ)

- Осведомленность о рисках, связанных с защитой (включая сексуальное и связанное с полом насилие), для людей с недержанием (включая детей) в определенных условиях, и обеспечение их взаимодействия с поставщиками услуг и организациями, оказывающими поддержку
- Поддержание программы ВСГ и других секторов для выявления людей с недержанием, а также применение осторожных подходов для обсуждения проблемы недержания
- Поддержка в разработке образовательных и обучающих материалов для детей по теме недержания, а также информации для родителей, опекунов и учителей



Волонтеры и проблема недержания: какова их роль и о чем необходимо подумать

Волонтеры из числа местных жителей являются основой и сердцем любой деятельности движения Красного Креста и Красного Полумесяца и могут участвовать в общении и взаимодействии со взрослыми и детьми, страдающими недержанием, в т.ч. относительно их потребностей, предпочтений, привычек и проблем. Кроме того, волонтеры будут заниматься выявлением людей с недержанием, включая людей с ограниченными возможностями, пожилых людей, представителей меньшинств или уязвимых групп, и вовлекать их в процесс принятия решений в рамках программы (например, разработки и размещения средств продвижения ВСГ) с целью удовлетворения их особых потребностей.

Волонтеры из числа местных жителей часто имеют тесную связь и прямой контакт с сообществами посредством своей деятельности, такой как групповые обсуждения (например, планирование улучшений санитарных условий или сбор отзывов о средствах продвижения ВСГ), общественные мероприятия (например, театральные постановки и концерты по теме здоровья) или поквартирные обходы (например, оказание поддержки и помощи нуждающимся).

Все это дает волонтерам возможность выслушать, а членам сообщества — предоставить обратную связь; например, имеет ли человек с недержанием (или лицо, осуществляющее уход за ребенком, страдающим недержанием), достаточный доступ к воде для удовлетворения своих потребностей, или есть ли у него проблемы с доступом к средствам санитарии и гигиены. Волонтеры могут собирать простые данные для отслеживания прогресса и информирования о будущих мероприятиях и проектах.

Важно, чтобы информация, поступающая от разных волонтеров (например, волонтеров по гигиене, волонтеров психосоциальной поддержки и волонтеров, работающих в сфере общественного здравоохранения), а также их действия были скоординированы и согласованы. Волонтеры могут сыграть важную роль в мониторинге и минимизации стигматизации недержания в своих сообществах, начав нормализовать его как тему для обсуждения и поддержки.

Волонтеры также могут помогать с распределением (в натуральной форме или с использованием денежных средств и ваучеров) принадлежностей и материалов для людей, страдающих недержанием, включая обучение и обмен информацией, и сделать важный первый шаг на пути направления людей с недержанием в медицинские и вспомогательные службы (например, отделение неотложной помощи или местную клинику, включая службу сексуального и репродуктивного здоровья, или в случае раскрытия фактов насилия).

Волонтеры должны знать о проблеме недержания (включая термин на национальном языке), должны быть обучены и уверенно выслушивать членов сообщества и делиться соответствующими отзывами (например, если человек говорит волонтеру, что ему нужны подгузники для взрослых или у него возникли трудности с доступом к раздаче из-за недержания / вопросов личной гигиены).

Специалисты по продвижению ВСГ несут основную ответственность за поддержку людей с недержанием, поскольку без надлежащего продвижения ВСГ люди, страдающие недержанием, скорее всего, не смогут жить достойно, а последствия для них могут быть гораздо более серьезными.

Где я могу найти дополнительную информацию?

- [Недержание: необходимый разговор о подтекании и Контрольный список: как говорить о недержании \(Центр обучения по вопросам санитарии; 2020\)](#)
- [Руководство по поддержке людей с недержанием в гуманитарных условиях и в странах с низким и средним уровнем дохода \(СНСД\) \(данные группы специалистов, заинтересованных в поддержке людей с недержанием в СНСД; Университет Лидса; 2019\)](#)
- [Веб-страница по проблеме недержания и ВСГ¹¹](#), включая основные ресурсы, разбор конкретных примеров и данные о текущих проектах в гуманитарной сфере и сфере развития
- [Вебинар по проблеме недержания \(запись\)](#), серия выступлений технической рабочей группы по продвижению гигиены на глобальном уровне (2022)

Контактное лицо для получения дополнительной информации: Александра Мачадо (Alexandra Machado), ведущий специалист по ВСГ в сфере здравоохранения (alexandra_machado@ifrc.org) или международная группа МФОККиКП по ВСГ (wash.geneva@ifrc.org).

¹¹ Веб-страница, размещенная от имени неофициальной группы по работе с обращениями по проблеме недержания в СНСД (Университет Лидса)