

Find dig ikke i vandladningsproblemer – gå til læge!



Aase Randstoft
sekretariatschef

VI SIGER OG SKRIVER DET OFTE, MEN HVAD SKAL MAN HAVE MED TIL FØRSTE LÆGEBESØG?

Når du skal til undersøgelse for vandladningsgener/inkontinens hos din læge eller på hospitalet, beder de altid om, at du udfylder et vandladningsskema. Hos lægen eller på apoteket kan du få udleveret en lille bog eller et A4-ark med skema og anvisning på, hvordan du skal udfylde det. Hos Kontinensforeningen har vi på vores hjemmeside www.kontinens.dk et overskueligt vandladningsskema, som er nemt at udfylde over en 3-dages periode.

Skemaet kan printes ud fra www.kontinens.dk > *Om inkontinens* > *vandladningsskema*. Print 3 sider. Noter på de respektive felter på 3 helt normale hverdage. Et grundigt udfyldt skema viser din læge, hvordan din vandladning er, og gør det lettere at udrede og stille en diagnose.

Skemaerne kan også fås ved henvendelse til Kontinensforeningens kontor.

Hvordan udreder lægen?

Medbring dit væske-vandladnings-skema samt en frisk morgenurinprøve ved første konsultation. Fortæl altid din læge hvis du får medicin – medbring gerne recepter/medicinpakken – og husk også at fortælle, hvis du tager naturmedicin eller helseprodukter.

Lægen foretager en gynækologisk undersøgelse på kvinder og undersøger prostatakirtlen hos mænd. Ud fra dine egne informationer, urinprøven, skemaet og undersøgelsen, stiller lægen en eller flere diagnoser. Nogle læger vælger også at henvise deres inkontinente

patienter til en speciallæge, en klinik eller en hospitalsafdeling. For kvinders vedkommende henvises til en gynækolog eller en urogynækolog, for mænds vedkommende til en urolog, og børn bør henvises til en børneinkontinensafdeling. Lægen informerer om sine

undersøgelser og resultaterne af disse på henvisningen. Alligevel kan det godt være, at du igen bliver bedt om at medbringe et vandladningsskema og en urinprøve, når du indkaldes til ny undersøgelse.

Det er ikke så besværligt at måle urinen til skemaet – eller at medbringe urinprøven til lægen – man skal blot bruge nogle praktiske redskaber beregnet til det samme.

Brugte sylteglas og køkkendeciliterbægre er ikke de 'smarteste' redskaber. Mål urinpor-

tionerne så nøjagtigt som muligt – og notér så godt det er muligt alle de gange, du om dagen og natten går på toilettet. En sikker metode at måle væske på, er ved fx at bruge et godkendte målebægre. Søg på nettet eller spørg på apoteket, hvor du kan få fat i et sådant bæger.

Det kan virke omstændeligt og besværligt – men det er nødvendige forberedelser, idet det hjælper din læge et godt stykke på vej til at stille den korrekte diagnose – og set i lyset af at du ved den rigtige behandling kan slippe af med din generende inkontinens – eller få et rigtig godt hjælpemiddel – så er det værd at afsætte tid til forberedelserne.

