

# Jeg styrer inkontinensen – den skal ikke styre mig!

*”Når man er åben omkring sin inkontinens, kan det sagtens lade sig gøre at få et dejligt og ubesværet liv”*



*Sådan fungerer de diskrete og praktiske inkontinensshorts, som Torben Guld bruger.*

## Introduktion

Jeg er 58 år gammel, gift og har 3 børn. Jeg har altid haft det, som lægerne kalder en overaktiv blære – altså en pludselig vandladningstrang hvor det skal gå rimelig stærkt. Det har ikke betydet inkontinens for mig, men har da alligevel været et problem.

## Da ulykken ramte

I 2003 blev jeg ramt af en faldulykke på min arbejdsplads. Det gav mig desværre en rygskada med blandt andet 2 store diskusprolaps og en skade på rygraden, samt på nogle nerver i ryggen. Disse skader gør, at jeg fuldstændig mangler styring og fornemmelse af min vandladning.

Uden nu og få 'ballade' vil jeg påstå, at det for en mand er lidt anderledes eller underligt pludseligt at blive inkontinent. Her mener jeg jo ikke, at det er værre en for mand end en kvinde, men måske har kvinder lidt mere 'indsigt' på grund af menstruation, graviditet og fødsler, hvor de måske på det grundlag har haft kendskab til inkontinensproblemer.

## Hvordan takler man diagnosen?

Det er naturligvis vigtigt, at man kontakter sin læge øjeblikkeligt og helt ærligt beskriver sin inkontinens – og lader være med at pynte på problemet – det kan jo være, at lægen netop har en kirurgisk eller medicinsk løsning.

Jeg fik ret hurtigt at vide, at jeg nok skulle lære at leve med problemet. Den besked gjorde, at jeg 'faldt' ned i et stort, sort hul. Det blev derfor meget vigtigt for mig, at jeg hurtigt rejste mig igen og tog 'kampen' op. Jeg valgte at leve efter mit eget hjemmelavede ord-sprog: *Jeg styrer inkontinensen – den skal ikke styre mig!* Jeg besluttede mig til, at jeg ikke ville ændre på noget i mit liv. Og jeg beviste (over for mig selv og omgivelserne), at det faktisk kan lade sig gøre både at spille badminton og gå til svømning i et par smarte shorts – også selvom jeg bruger en meget stor ble.

For alt for mange er det 'op ad bakke' at bryde tabuet – men man må selv være med til at bryde det.



### Syng ikke med på tabusangen – find mulighederne!

Jeg tror, at mange, der rammes af inkontinens, frygter at blive 'afsløret' i at være afhængig af et inkontinenshjælpemiddel. Men efter min mening er det ikke anderledes end at bruge et høreapparat eller et par stærke briller. Jeg har bestemt mig for, at min permanente inkontinens ikke skal få mig til at synge med på 'tabusangen'.

Da min inkontinenslidelse af lægerne blev erklæret varig, synes jeg, der var et hav af hjælpemuligheder – også økonomisk i form af en bevilling via Serviceloven. Med hensyn til hjælpemidler vil jeg anbefale alle at bruge Kontinensforeningens hjemmeside samt internet. Jeg syntes dog stadigvæk, at der er lang vej i det offentlige/fysiske rum med hensyn til offentliggørelse af hjælpemidler. Hvornår har man fx sidst set inkontinenshjælpemidler på et apotek eller hos Matas? Det er højst en pakke bind i størrelsen large! Ikke!

### Løs problemerne i hverdagen

Jeg vil naturligvis ikke sige, at hverdagen som inkontinent kun er 'rosenrød' – det er virkelig indimellem 'træls' – for nu at bruge et godt jysk udtryk – pludselig at få en våd plet foran på de lyse sommerbukser, eller vågne for at konstatere, at man har tisset i sengen, fordi bleen har 'givet op' – for det sker altså også!

Men mit budskab er, at det kan lade sig gøre at leve livet, og at det er så fantastisk vigtig, at man ikke 'gæmmer sig' og begynder at ændre noget på grund af inkontinensen – det giver en ringe livskvalitet – og det har man ikke fortjent, bare fordi man bliver ramt.

### Står til rådighed

Skulle der nu sidde nogen ude i landet, som mangler lidt erfaring og nogle gode ideer til, hvordan hverdagen kan klares, er I altid meget velkomne til at kontakte mig på [Guldesp@stofanet.dk](mailto:Guldesp@stofanet.dk) eller skrive til Torben Guld, Almindingen 7, 6000 Kolding.

# Latrinære drengerøvsspil

Af sekretariatschef, redaktør Aase Randstoft

## Fluen i kummen

I Amsterdams lufthavn Schipol brugte rengøringspersonalet tidligere enorme ressourcer på at vaske gulvene på herretoiletterne, fordi alt for mange mænd ramte ved siden af kummen. Et lyst hoved blandt personalet fik idéen til at tegne en lille flue i bunden af pissoiret, som de trængende mænd så kunne sigte efter. Resultat: Mængden af fejlskudt urin blev reduceret med 80 %.

## Apropos fluer

IT-nørderne i firmaet Sega har opfundet et nyt herretoiletspil. Urinfølsomme sensorer monteres i kummen og en skærm placeres ovenover. De trængende mænd styrer spillet via sensorerne, der registrerer både retning og volumen. Specielt japanske værtshusejere har vist stor interesse for spillet. Måske er det en idé til et nyt og anderledes værtshuskoncept også her i Danmark – i alt fald er der chance for at få solgt lidt flere af de flydende varer og holde lidt længere på de mandlige kunder.

## Flere toiletspil

Se flere computerspil til toiletter på [videogametoi-lets.tumblr.com](http://videogametoi-lets.tumblr.com), hvor der findes flere spil med fokus på det at bruge toilettet – at nå det, inden det er for sent. Fx går spillet 'Don't Shit Your Pants' ud på at undgå uheld i bukserne.

