



Tabuer skal tales ihjel

OPFAT DIN LÆGE SOM EN SAMARBEJDS-
PARTNER – OG IKKE SOM ET ORAKEL

Jeg får i mine daglige samtaler med forældre, kvinder og mænd ofte det indtryk, at rigtig mange har glæde af at få sat ord på den plagsomme dagligdag, som inkontinensen forvolder dem.

Det er et kendt fænomen, at de fleste foretrækker anonymitet - også de, der skriver indlæg til foreningens hjemmeside under SPØRGSMÅL OG SVAR. Det er helt forståeligt, når man skriver til en forening, hvor man ikke har direkte kontakt til en 'rigtig levende person', og ikke ved, hvem der læser og svarer på spørgsmålene.

Derimod opgiver langt de fleste både deres navn og adresse, når de ringer til kontoret. Det er selvfølgelig også nødvendigt for mig at få disse oplysninger, hvis jeg skal informere om fx nærmeste behandlingssted. Drejer det sig om indmeldelsesblanketten på hjemmesiden, skal meddelelsesboksen 'Meddelelser til Kontinensforeningen' udfyldes med inkontinensgener og alder – så får alle nye medlemmer nemlig den bedste og mest målrettede velkomstpakke.

Få nu hul på problemet – det fylder for meget

De fleste synes, at det er betryggende at have muligheden for at sende en mail direkte til foreningen, hvis der er brug for lidt hjælp til at starte en samtale med pårørende eller lægen, om de gener som inkontinens fører

med sig i dagligdagen. De daglige gener med inkontinens kan fylde meget – fx hvis man har et arbejde, der kræver, at man ikke kan rejse sig og gå på toilettet i 'utide' – eller besværlige adgangsforhold til toiletterne – så kræver det, at arbejdsdagen planlægges ekstra hjemmefra. Men mange forældre, hvis børn har inkontinensproblemer, spekulerer også meget - fx nægter mange børn at gå på toilettet i børnehaven eller i skolen, og så går det ofte 'galt'. Andre føler ikke at de blive hørt eller taget alvorligt – eller ligefrem afvist hos deres læge, og atter andre ringer på vegne af en pårørende eller god ven.

En forening for dig og dine børn – og de professionelle!

Foreningens hjemmeside er, som en journalist fornylig fortalte mig, en 'guldgrube' af informationer. Et godt råd er derfor: Start med at bruge den lynhurtige søgefunktion, som findes lige over menuen i venstre side af forsiden på www.kontinens.dk. Vælg forskellige ord, og en lang række links til informationer, faglige artikler og patientinterviews vil straks dukke op til højre for menuen. Brug hjemmesiden – den indeholder mange gode informationer. Tøv ikke med at ringe og spørge, hvis der nogle steder fx forekommer medicinske fagudtryk, eller hvis du har forslag til ændringer, der kan for-

bedre hjemmesiden. Husk – der findes ingen dumme spørgsmål – det er kun dumt ikke at spørge!

Grundviden er starten på en god dialog

Information fremmer forståelsen, og det bliver meget lettere at tale med familien, lægen og omgivelserne om sit inkontinensproblem, når man dels ved, at man ikke er 'den eneste i verden', dels at der er en bred vifte af behandlingsmuligheder, når blot der bliver foretaget den korrekte undersøgelse og stillet en diagnose. Mange læger stiller nemlig ikke per automatik rutinespørgsmål, om hvordan man har det med sin blære og tarm. For at få en god snak med sin læge, er udgangspunktet altid, at man selv er åben og har forberedt sig hjemmefra. Et besøg hos lægen i anden anledning minder sjældent ud i, at lægen har tid til også at starte en udredning for inkontinens. Og slet ikke hvis man kun antyder problemet på vej ud ad døren.

Læger modtager ikke åbenbaringer – og er ikke tankelæsere!

Vær selv aktiv – bestil tid til hos din læge til en undersøgelse. Bed om at få sat ekstra tid af - og har du forberedt dig med fx et udfyldt væske-vandladnings-skema ved urinvejsproblemer – eller en afføringsdagbog ved tarmproblemer – så kan du og din læge sagtens nå frem til et godt resultat. Måske skønner din læge ved undersøgelsen, at du skal henvises til en specialist, måske kan du i første omgang få medicinsk behandling eller instruktion i drikkevaner, diæt eller bækkenbundstræning. Men som sagt kræver det, at du selv kan give udtryk for, at der skal ske noget.

Kom ud af busken – vent ikke i årevis

Ingen af os tøver med at gribe telefonen og ringe til lægen, hvis vores barn har feber, eller vi selv har ondt i knæet, så vi ikke kan gå – eller hoster, så lungerne er ved at falde ud. Men det er ofte sådan, at inkontinensproblemer skjules så længe, at det går ud over dagligdagen og livskvaliteten. Det behøver ikke være sådan, hvis du tager ansvar for dit eget helbred også på det punkt. Har du god baggrundsviden om, hvorfor blæren eller tarmen ikke 'opfører' sig normalt – så bliver det også langt lettere for dig at sætte ord på. Og husk – lægen synes ikke, det er flovt eller ulækkert at tale om urin og afføring. Tænk på det som de affaldsprodukter, som vores egen krop gerne vil af med. Udskillelse af urin og afføring er lettest, når det ske i vores eget tempo og styret af vores egen vilje – gør det ikke det, skal man have hjælp – og gerne så hurtigt som muligt!

Vi skal blive bedre til at forebygge inkontinens

400.000 DANSKE MÆND, KVINDER OG BØRN LIDER AF INKONTINENS.

MANGE KAN IMIDLERTID UNDGÅ LIDELSEN, HVIS VI FÅR STØRRE FOKUS PÅ AT FOREBYGGE, MENER SUNDHEDSMINISTER ASTRID KRAG.

DERFOR INVITERER HUN NU BLANDT ANDET PATIENTFORENINGER TIL AT KOMME MED NYE IDEER.

‘Vi ved, at inkontinens i mange tilfælde kan forebygges. Jeg ser gerne, at blandt andet patientforeninger får en langt større og mere strategisk rolle i forebyggelsesindsatsen. De kan være med til at udvikle nye ideer, få dem frem i lyset og udbredt til hele landet’.

Sådan lyder opfordringen fra Astrid Krag, minister for sundhed for forebyggelse, der vil give forebyggelse sin helt egen plads på velfærdsområdet på linje med undervisning, børnepasning og ældrepleje. Derfor tilskynder hun ikke kun Kontinensforeningen og andre patientforeninger til at komme med ideer, der kan forhindre inkontinens. Hun opfordrer også ældreorganisationer, idrætsforeninger og andre, som har kontakt med mennesker, der risikerer at blive inkontinente, til at dele deres erfaringer.

Sygdommen, ingen vil tale om

Det særlige ved inkontinens - i modsætning til andre store folkesygdomme - er imidlertid, at et tabu ligger tungt henover lidelsen. Mennesker med inkontinens føler sig så pinligt berørte over, at de tisser i bukserne og ikke kan holde på afføringen, at de helst ikke fortæller det til nogen. Når medlemmer kontakter Kontinensforeningen for at få råd og vejledning, forklarer mange, at de har skjult problemet i årevis. Sygdommen hæmmer deres livskvalitet og sociale liv, fordi de af frygt for at komme til at tisse i bukserne eller meget pludseligt og akut at skulle på toilettet, takker nej til invitationer fra familie og venner. Eller de stikker en hvid løgn og melder afbud i sidste øjeblik. Mange fortæller desuden, hvordan de har svært ved at være nærværende og

holde fokus både på jobbet og privat. Deres opmærksomhed kredser om en konstant frygt for uheld og for at lugte dårligt.

‘Når det kommer til det med at gøre op med inkontinens, som noget man ikke taler om, så tror jeg, at viden er det bedste middel til at bekæmpe tabuer. Det gælder både viden hos den enkelte, der lider af inkontinens, og viden hos for eksempel den praktiserende læge, som patienten henvender sig til med sine problemer. Her spiller en patientforening som Kontinensforeningen en vigtig rolle ved at oplyse og tale åbent om inkontinens, så den enkelte ved, at han eller hun ikke står alene med sit problem, og at der faktisk er gode behandlingsmuligheder’, siger Astrid Krag.

Opmærksomhed fra praktiserende læger

Udtalelser fra medlemmer af Kontinensforeningen tyder imidlertid på, at netop viden om lidelsen og mulighederne for at slippe af med den igen er mangelfuld. Både blandt patienterne, som derfor efterspørger forklaringer på årsager til sygdommen i almindelighed og på muligheder for behandling i særdeleshed – og blandt de praktiserende læger, lyder det fra patienterne.

Kvinder oplever at blive sendt hjem fra lægen med besked om at ‘knibe’ sig ud af problemet. Mange fortæller, at det sker uden forudgående undersøgelse – minimal care – som læger er forpligtet til at foretage. Og en del forlader deres praktiserende læge uden at have fået at vide, at der findes fysioterapeuter med speciale i bækkenbunden – og gynækologer med speciale i inkontinens, urogynækologer.



*'Som
minister
kan jeg ikke
på egen hånd
komme et
tabubelagt område
som inkontinens
til livs.
Men ved at stille op
til et interview
som det her
og tale åbent
om inkontinens og
de muligheder,
der er for
at forebygge,
kan jeg måske
bidrage til,
at det bliver
mere
almindeligt
at tale om
problemet'*



BLÅ BOG

- **Navn:** Astrid Krag Kristensen
- **Alder:** Fylder 30 år den 17. november 2012
- **Job:** Minister for sundhed og forebyggelse. Medlem af Folketinget for SF siden 2007.
- **Karriereforløb:** Var tidligere partiets ordfører for integration, asyl og indfødsret og for ældreområdet. Desuden blandt andet medlem af Socialudvalget og Udenrigsudvalget og gruppebestyrelsen i SF.
- **Uddannelse:** Bachelorstuderende i statskundskab på Københavns Universitet fra 2003-2007. Student fra Tørring Amtsgymnasium i 2001.
- **Tidligere job:** I 2007 ansat i hjemmeplejen i Sundparken på Amager, fra 2003-2005 studentermedhjælp på Social- og Sundhedsskolen i København og før det – fra 2001-2002 pædagogmedhjælper i Frederiksberg Hospitalsvuggestue.
- **Privat:** Gift med Andreas Seebach, der er rapper med kunstnernavnet AndyOp. Sammen er de forældre til 2 børn. Familien bor på Amager.

'Det er bedre at forebygge end at behandle – det gælder både på inkontinensområdet og på andre områder. Derfor begynder regeringens sundhedspolitik også langt fra sygehusene. Jeg arbejder for, at forebyggelse får en ny og mere fremtrædende plads i dansk sundhedspolitik. Og jeg ser gerne, at vi landspolitisk og i regioner og kommuner prioriterer forebyggelse langt højere end i dag'

Mænd – især ældre – fortæller, at de får en besked om, at lidt smådrypperi og lidt prostataproblemer i den alder er helt normale.

Og forældre, der kontakter foreningen, føler sig frustrerede, når lægen, børnehaven, sundhedsplejersken og skolen vil sende barnet til (skole)psykolog med tisseriet i stedet for at henvise til lægelige specialer på området.

'Det er som oftest de praktiserende læger, der er den første kontakt. Det er derfor også vigtigt, at lægerne har kompetencerne til at udrede og behandle inkontinens eller henvise til andre specialister i de tilfælde, hvor det er nødvendigt. Kontinensforeningens eksempler viser generelt, at der særligt hos de praktiserende læger er behov for større viden om inkontinens og de behandlingsmuligheder, der er', siger ministeren. Hun peger på, at de praktiserende læger mange steder allerede er blevet mere opmærksomme på inkontinens.

'Dansk Selskab for Almen Medicin har udsendt en opdateret vejledning om området, og dermed sat ekstra fokus på inkontinens. Jeg ved også, at der rundt om i landet er afholdt særlige kurser om emnet for praktiserende læger, så der er altså fokus på inkontinens i faglige kredse. Som sagt mener jeg, at vi skal have fokus på at forebygge frem for at operere. Men da rigtig mange danskere dagligt slås med inkontinens, skal vi selvfølgelig sikre, at de kan få en god og ensartet behandling i hele landet. Det er også baggrunden for, at den kirurgiske behandling af inkontinens fra 2011 er blevet samlet på færre sygehuse. Ved at samle operationerne kan man højne kvaliteten, fordi sundhedspersonalet opbygger en særlig ekspertise inden for området', siger Astrid Krag.



Lars Alling Møller

og obstetrik med speciale i urininkontinens ved Roskilde Sygehus og bestyrelsesmedlem i Kontinensforeningen.

'Inkontinens er meget tabubelagt. Det er paradoksalt, at så mange skammer sig over lidelsen og derfor undlader at tale med andre om det og søge hjælp. Der er tydeligvis fortsat behov for oplysning, så folk ved, at lægen kan hjælpe dem med at gøre livet med inkontinens lettere – eller sågar helt fjerne den', siger Lars Alling Møller, der er speciallæge i gynækologi

INKONTINENS ER TABU

Danskerne holder deres inkontinens skjult:

95 % taler ikke med deres kolleger

86 % taler ikke med deres venner

79 % taler ikke med deres nærmeste familie

63 % taler ikke med deres kæreste/ægtefælle

55 % taler ikke med lægen

Kun 10 % taler frit om deres inkontinens

Kilde: Nordisk patientundersøgelse om inkontinens 2011-2012. Gennemført af Kontinensforeningen i samarbejde med Kompas Kommunikation.

Mere end rigeligt...

DET KAN VÆRE FORBUNDET MED RISIKO FOR HELBREDET AT DRIKKE FOR MEGET VAND

Næste gang du møder en person, som klynger sig til vandflasken, er det ikke nok at smile overbærende eller få dårlig samvittighed. Du skal vide, at det kan være farligt at drikke for meget vand, så måske skal man også holde lidt øje med den slags mennesker.

Det anerkendte lægevidenskabelige tidsskrift *British Medical Journal* har nu aflivet 7 myter om krop og helbred. En af dem er det såkaldte helseråd – eller rettere forkerte myte, mange mennesker i årevis har troet på – nemlig at man minimum skal drikke 6-8 glas vand i døgnet. Det er der ingen dokumentation for, konstaterer *British Medical Journals* eksperthold. Tværtimod tyder undersøgelser på, at man sædvanligvis får den væske, man dagligt har behov for ved at drikke mælk, juice, kaffe, te, øl, sodavand, spise frugt og grøntsager m.m. – og at der ikke er nogen grund til at hælde ekstra på. I hvert fald ikke i et så vildt omfang som 6-8 glas vand! Faktisk kan det være forbundet med risiko for helbredet at drikke for meget vand, advarer forskerne bag undersøgelsen. Det kendes blandt andet fra sportsfolk, som kan få kramper og hovedpine udløst af den saltmangel, de får af for store vandindtagelser.

Information fra Kontinensforeningen:

KontinensNyt bragte september 2005 artiklen 'Danskerne er kommet på flasken – Vandflasken!', hvor Chef for Vand og Salt Centret, Aarhus Universitet, professor Søren Nielsen skrev om lignende resultater – om hvordan nyrernes evne til at regulere væskebalancen bliver forrykket, hvis man drikker for meget vand.

