

FOLKESYGDOMMEN

man ikke taler om



KONTINENSFORENINGEN

Kontinensforeningen

Vester Farimagsgade 6, 1. – 1029

1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk

Tekst: Kontinensforeningen

Redigering: Aase Randstoft,
sekretariatschef i Kontinensforeningen

Layout og produktion: Punch Design • www.punch.dk

Tryk: ScanPrint

12. oplag, februar 2013

Oplag: 5000 stk

Indhold

Den stille folkesygdom	3
To typer dominerer	4
Symptomer på de to typer	5
Stress-inkontinens	6
Urge-inkontinens	7
Værd også at tænke på...	8
§112 – Økonomisk hjælp	9

Den stille folkesygdom

Omkring 400.000 danskere er inkontinente. De 'drypper' måske i bukserne, når de hoster, nyser eller dyrker sport. Andre tisser i bukserne, fordi deres tissetrang kommer så stærkt og pludseligt, at de ikke har en chance for at nå på toilettet – og nogen har problemet om natten.

Desværre søger alt for få hjælp for at få gjort noget ved problemet. Det er der flere årsager til – fordi mange mener:

- Det er svært at snakke om, fordi det er så utroligt ydmygende
- Det kommer med alderen – det må man finde sig i og lære at leve med
- Så stort et problem er det jo ikke – det er ikke noget man dør af, man skal være rigtig syg for at gå til lægen
- Der kan nok ikke gøres noget ved problemet.

Kun de færreste har lyst til klart at melde ud og sige – mere eller mindre direkte – 'jeg tisser i bukserne'. Det er i og for sig nemt at sætte sig ind i.

Men første skridt på vejen for at genoptage et socialt aktivt og frit liv er at overvinde den blufærdighed, som voksne naturligt føler, hvis de har problemer med at holde på vandet.

Inkontinens kan nemlig behandles. Erfaringer viser, at med ganske simple metoder kan 70% kureres eller få en lettere hverdag med større livskvalitet. Derfor søg læge, når du har problemer med inkontinens.

Denne pjece, som udgives af Kontinensforeningen, er et vigtigt led i informationen om inkontinens.

Omkring 400.000 danskere er inkontinente

To typer urininkontinens dominerer

Der skelnes mellem to hovedformer for urininkontinens:

1. Stress-inkontinens (anstrengelsesinkontinens) eller 'dryppen', der blandt andet kan skyldes en svag bækkenbund
2. Urge-inkontinens (tranginkontinens) eller ufrivillig vandladning samtidig med stærk tissetrang, der blandt andet kan skyldes en overaktiv blære.

Hvis du har problemer med inkontinens – søg læge og bliv eventuelt viderehenvist til speciallæge.

Husk at omkring 70% kan behandles eller få det langt bedre. Fx kan man starte med en justering af drikkevanerne. Før lægebesøget er det en god idé selv at lave et skema over fx 3 dage (en weekend) og skrive op, hvor meget du drikker, hvor ofte du skal på toilettet – og prøve at måle, hvor meget urin, der kommer hver gang. Skemaet kan fås hos egen læge eller på Kontinensforeningens hjemmeside www.kontinens.dk > Om Inkontinens > Vandladningsskema.

Du er også meget velkommen til at ringe til Kontinensforeningen og få tilsendt et 3-dages skema.

Når du har udfyldt skemaet, vil det give din læge et godt grundlag for at vurdere hvilken type inkontinens, du har – samt hvilken behandling du kan få gavn af.

*Omkring 70% kan behandles
eller få det langt bedre*

Symptomer på de to typer inkontinens

	Urge-inkontinens (overaktiv blære)	Stress-inkontinens (svag bækkenbund)
Jeg får pludselig behov for at tisse	JA	NEJ
Jeg kan nå toilettet i tide	NEJ	JA
Jeg "drypper" ved fysisk aktivitet	NEJ	JA
Når jeg lækker, er mængden af urin ofte	STOR	LILLE
Om natten skal jeg tisse mere end to gange	JA	NEJ

Omkring 400.000 danskere lider af inkontinens. Halvdelen har stress-inkontinens, mens omkring 20% lider af urge-inkontinens. De resterende 30% har en blandingsform, som kan være en samtidig tilstedeværelse af overaktiv blære og en svag bækkenbund.

*De fleste patienter
kan hjælpes med enkle midler*

Stress-inkontinens

Årsag

Stress-inkontinens (svag bækkenbund) skyldes hos kvinder ofte, at bækkenbundsmusklerne er blevet slappe efter en eller flere fødsler, og dermed kan urinrøret ikke holde tæt, når man anstrenger sig.

Problemet kan også skyldes, at kvinder efter 50-års alderen danner mindre østrogen, hvilket kan gøre slimhinderne i urinrør og skede tynde og dårligt fungerende.

Kvinder med stress-inkontinens 'drypper' fx under sportsudøvelser, eller ved nys, host og latter.

Behandling

- Bækkenbundstræning for både mænd og kvinder består i at styrke musklerne i bækkenbunden. Det kan faktisk være svært at få fat i de rigtige muskler og udføre optræning korrekt. Derfor får man de bedste resultater i samarbejde med fx en specialuddannet fysioterapeut. Der afholdes kurser med bækkenbundshold på både dag- og aftenskoler rundt i landet. Ring og få oplysning om bækkenbundstræning hos Kontinensforeningen.
- Medicinsk behandling fx hormonstikpiller (lokalhormon).
- Anvendelse af fx bind og bleer eller støttestassar. På dette område udvikles hele tiden nye hjælpemidler.
- Elektro-stimulation af bækkenbundsmusklerne.
- Operation, fx opsyning af blæren eller urinrøret.
- For mænd skal prostatakirtlen undersøges.
- Der skal altid foretages en urinundersøgelse (dyrkning).



Urge-inkontinens

Årsag

Urge-inkontinens (overaktiv blære) skyldes ofte ukontrollable sammentrækninger af blæremusklen – også kaldet detrusormusklen.

Har man en overaktiv blære, får man kun et kort varsel om, at det er på tide at finde et toilet – og blæren tømmes helt eller delvist uden kontrol.

Andre symptomer kan være hyppig vandladning og voldsom trang til at tømme blæren.

Behandling

- Justeringer af drikkevaner.
- Blæretræning, som bl.a. består i at indføre faste toilet-tider. Det kan gøres på baggrund af et skema, hvor væskeindtagelse, antal toiletbesøg og urinmængde skrives ned.
- Medicinsk behandling, der fx hæmmer blæremuskens aktivitet.
- Hormonstikpiller.
- Bækkenbundstræning kan være en hjælp også i forbindelse med overaktiv blære.
- Elektro-stimulation.
- Anvendelse af hjælpemidler som fx bind og bleer.

*Bækkenbundstræning
kan være en hjælp*

Værd også at tænke på...

- Inkontinens kan være et midlertidigt symptom, som skyldes fx blærebetændelse, en polyp i blæren, forstoppelse, sygdomme andre steder i kroppen eller pga. indtagelse af medicin. Her kan ofte behandles med forholdsvis enkle midler. For mænds vedkommende kan inkontinens også forårsages af prostata-problemer (blærehalskirtel).

Derfor – udsæt **ikke** et lægebesøg, hvis du har problemer med inkontinens.

- Din læge skal i første omgang undersøge din urin for bakterier, sukker, protein og blod.
- Kvinder skal også have foretaget en gynækologisk undersøgelse.
- Mænd skal have undersøgt deres prostatakirtel.
- Generelt kan man sige, at bækkenbunds- og blæretøring i høj grad kan være med til at afhjælpe problemer med inkontinens. Men når din læge har fastslået type og årsag – fået stillet en diagnose – kan der være tale om andre behandlingsformer.

Udsæt ikke et lægebesøg,
hvis du har problemer med
inkontinens



§ 112 – Økonomisk hjælp

Ifølge Lov om social service kan der søges om økonomisk kompensation til hjælpemidler. Det er en forudsætning, at man er blevet undersøgt af egen læge/på klinik/på hospital. Ring til hjemmeplejen i din kommune og hør nærmere.

- Gode vaner er vigtige – derfor lad være med at holde dig for længe, tøm blæren hver tredje-fjerde time. Og husk, en-to natlige vandladninger er ikke unormalt. Drik omkring 1 1/2 liter væske om dagen og sørg for at have afføring regelmæssigt.
- Pas din bækkenbundstræning hele livet igennem. Føl efter ved endetarmen om du bruger de rigtige muskler. Eller få det checket hos lægen eller fysioterapeuten.
- Meld dig ind i Kontinensforeningen og få tilsendt målrettede informationsmaterialer inden du går til din læge.

Gå til læge, hvis du har inkontinensproblemer. De fleste patienter kan hjælpes med enkle midler.

*Gode vaner er vigtige
- tøm blæren hver 3.-4. time*

Vi behandler
alle henvendelser
anonymt efter ønske

© Copyright Kontinensforeningen – kontinens.dk

Kontinensforeningen har i henhold til ophavsretslovens almindelige regler ophavsret til foreningens trykte informationsmaterialer.

Det betyder at

- Kontinensforeningen har eneretten til at fastsætte retningslinjer for, hvorledes teksterne må mangfoldiggøres, anvendes og offentliggøres
- Salg eller videregivelse af kopier af teksterne til 3. part ikke er tilladt uden forudgående tilladelse fra Kontinensforeningen
- Gengivelse af eller citater fra Kontinensforeningens informationsmaterialer skal forsynes med nøjagtig kildeangivelse



Hjælp os til at hjælpe flere

STØT ET GODT FORMÅL

Meld dig ind i Kontinensforeningen

Tak!



KONTINENSFORENINGEN

Vester Farimagsgade 6, 1. sal – 1029

DK – 1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk