

NATLIG VANDLADNING HOS VOKSNE

bedre nattesøvn



KONTINENSFORENINGEN

Kontinensforeningen

Vester Farimagsgade 6, 1. – 1029

1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk

Natlig vandlandning hos voksne

Tekst

Master i Rehabilitering, fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet

Overlæge Torsten Sørensen

Læge, ph.d. Mette Hornum Bing

Redigering

Aase Randstoft, sekretariatschef i Kontinensforeningen

Forside foto: Morten Brunbjerg

Illustration side 16 venligst udlånt af Pfizer

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

Tryk: ScanPrint

Januar 2011 – 6. oplag

Oplag: 5000

© *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*



Når du melder dig ind i Kontinensforeningen, får du en personlig velkomstpakke, der bl.a. indeholder CD'en *Det opløftende knib* – et bækkenbundstræningsprogram.

Forord

v/sekretariatschef Aase Randstoft, Kontinensforeningen

Der er intet som at vågne frisk og udhvilet om morgenen – mange ting bliver overskuelige og lettere at gå til i dagens løb.

Men det er desværre ikke alle, der er så heldige, hver nat at opleve en ubrudt og rolig søvn – tværtimod. Der er rigtig mange, der generes af at skulle op flere gange hver nat for at gå på toilettet. Det er for de fleste generende, og en hel del har svært ved at falde i søvn igen. I værste fald kan der i nattens mulm og mørke ske fx faldulykker, som ofte for ældre mennesker medfører langvarige hospitalsindlæggelser.

Nogen mennesker har den vane at drikke aftenkaffe lidt sent, og oplever på det grundlag at de skal op og tisse måske flere gange om natten. Selvom vaner jo som bekendt er svære at ændre, er det måske værd at tænke på, hvor meget og hvornår på dagen man indtager væske eller fx tager sin vanddrivende medicin.

Husk: Det tager 6–7 timer at halvere koffeinen fra en kop kaffe i kroppen. Er det svært at sove om natten, så undgå kaffe efter aftensmaden – eller snup en koffeinfri kop i stedet for.

For at vejlede om, hvad man selv kan gøre, har Kontinensforeningen udgivet denne informationspjece, som på en grundig måde fortæller, hvorfor man kan lide af natlig vandladning, samt giver gode råd og vejledning om, hvordan man selv kan medvirke til, at undgå at skulle op om natten – og hermed opnå en bedre livskvalitet i sin dagligdag.

Kontinensforeningen ønsker at takke forfatterne for deres store arbejde med indlæggene til denne pjeces.

God læselyst – og sov godt.



Tidligere skulle jeg
på toilettet
1-2 gange hver nat
- nu behøver jeg
slet ikke stå op.
Det er en stor
lettelse.

67-årig mand

Indholdsfortegnelse

Nykturi og natlig vandlanding	4
Hvilke konsekvenser kan natlig vandladning have?	6
Hvilke årsager kan der være til, at du skal lade vandet om natten?	8
Hvordan udfylder man et væske-vandladnings-skema?	16
Gode råd	19
Bækkenbundstræning	22
Medicinsk behandling af natlig vandladning	25
Hjælpemidler	26
Referencer	28

Nykturi og natlig vandlanding

Nykturi defineres som det at vågne om natten for at lade vandet (ref. 1).

Tilstanden må ikke forveksles med vandladning i sengen, mens man sover.

Natlig vandladning er den hyppigste årsag til, at man vågner om natten.

I denne pjeces omtales nykturi som natlig vandladning.

Det nytter at gøre noget!

Flere undersøgelser har vist, at man kan forebygge vandladningsproblemer med få og enkle midler, fx bækkenbundstræning, ændrede drikke- og vandladningsvaner eller medicin. Omkring 60 – 70 % kan enten få mindsket eller slippe af med deres vandladningsproblemer.

En undersøgelse foretaget af fysioterapeut Laila Ravnkilde Marlet i Odense Kommune tyder på, at bækkenbundstræning og blæretræning kan være med til at nedsætte antallet af natlige toiletbesøg tilsyneladende uden øget brug af medicin (ref. 2).

Hvor ofte forekommer natlig vandladning?

Jo ældre man bliver, des flere gange skal man på toilettet om natten. Man regner med, at omkring 50 % af alle midaldrende skal på toilettet mindst én gang om natten. Hos 85-årige er andelen steget til 90 %.

Hvad gør blæren?

Blæren opsamler den urin, som dannes i nyrerne. Normalt er blæren stor nok til at rumme den mængde urin, som dannes i løbet af natten. Det kan typisk dreje sig om $\frac{1}{2}$ liter.



Yngre personer kan ofte uden problemer rumme denne mængde urin, som tisses ud om morgenen. Det er almindeligt, at yngre sover igennem uden behov for at lade vandet i løbet af natten.

Undtaget herfra er særlige situationer, fx hvis du drikker store mængder væske, umiddelbart inden du går i seng, eller hvis du har drukket alkohol som fx øl om aftenen.

Efter 40–50 års alderen begynder man at gå på toilettet en enkelt gang i løbet af natten. For nogle bliver det en vane – en unødvendig vane.

Hvor lang er natten?

Normalt definerer man natten som den tid, hvor man sover om natten. Behovet for at sove falder med alderen. Midaldrende (45–55 år) sover almindeligvis 6–8 timer. Personer over 90 år sover derimod kun 6–7 timer. Når du skal tælle, hvor mange gange du almindeligvis skal lade vandet om natten, er det vigtigt at du finder ud af, hvor mange timer natten er for dig!



Hvilke konsekvenser kan natlig vandladning have?

Livskvaliteten forringes

Natlig vandladning kan være en plage, specielt hvis man er vågen i længere tid efter et toiletbesøg. Det er dog meget forskelligt hvor meget, den enkelte føler sig generet af det.

For at bevare et godt helbred, er det nødvendigt med en god og sammenhængende søvn. Den natlige vandladning kan betyde afbrydelser af søvnen og kan påvirke helbredet negativt.

Undersøgelser viser, at hyppigheden af hjertesygdomme og dødeligheden øges betydeligt, hvis man ikke får sin nattesøvn. Dertil kommer, at man er uoplagt om dagen og har besvær med at overkomme de daglige gøremål. Måske bliver man mere irriteret og oplever at lave flere fejl.

Undersøgelser har vist, at jo flere gange man skal op og lade vandet om natten, jo dårligere er livskvaliteten.

Natlig vandladning øger risikoen for faldulykker og knoglebrud

Adskillige undersøgelser har vist, at der er en sammenhæng mellem vandladningsproblemer hos ældre og faldulykker. Mange af faldulykkerne sker netop i forbindelse med de natlige toiletbesøg. Måske snubler man over tæppet eller over dørtrinnet, når man i mørket forsøger at nå toilettet i tide. Fald medfører en risiko for at få knoglebrud. Det drejer sig hos ældre ofte om brud på hofte, håndled eller på ryggens knogler.

Jo ældre man er, des større er risikoen for at falde. Efter fald bliver mange ældre afhængige af hjælp fra andre til almindelige daglige gøremål³.

Hvis du vil undgå at skulle op om natten, er det vigtigt at kende årsagen til, at du skal lade vandet om natten!

Hvor mange ældre falder?

Årligt behandles ca. 40.000 ældre på 65 år eller derover på skadestuerne på landets sygehuse efter faldulykker. Kvinder falder hyppigere end mænd.

En tredjedel af ældre over 65 år falder mindst én gang om året. Hos ældre over 80 år er andelen steget til 50 %. Blandt beboere på institution forekommer gennemsnitligt 1,5 fald pr. beboer pr. år.

Der er ikke nøjagtige tal for, hvor mange af disse fald, som direkte skyldes natlig vandladning. Der kan selvfølgelig også være andre grunde til fald, men man ved, at natlig vandlanding er en vigtig årsag!

Med denne pjece, håber vi at kunne forebygge nogle af de faldulykker, som sker i forbindelse med natlige toiletbesøg.

Hvilke årsager kan der være til, at du skal lade vandet om natten?

Der kan være mange grunde til, at man skal lade vandet om natten. Årsagerne er ofte mange og griber ind i hinanden. Du kan godt have flere årsager på samme tid.



Dårlige vaner

Dårlige vaner

Du vågner om natten af en eller anden grund, og fordi du nu er vågen, går du på toilettet. Dette er et typisk mønster. Vandladningen er mest for en sikkerheds skyld, men kan blive til en rigtig dårlig vane, som kan være vanskelig at komme af med.

Uhensigtsmæssige drikke- og vandladningsvaner er andre mulige årsager. Drikker du for meget væske, umiddelbart inden du går i seng, danner du en større mængde urin i nattetimerne – og kan dermed få natlig vandladning. Det samme er tilfældet, hvis du tager vanddrivende medicin sent om aftenen, eller hvis du drikker en del alkohol umiddelbart inden sengetid.

Måske får du heller ikke tømt blæren helt, inden du lægger dig til at sove.

Det er muligt at ændre disse dårlige vaner. Denne pjece giver ideer til, hvad du kan gøre.

Aldersforandringer

Aldersforandringer

Hovedårsagerne til natlig vandladning hos ældre

- større produktion af urin om natten
- blærens rummelighed nedsættes med alderen
- en kombination af disse to årsager

Hvis den natlige dannelse af urin overstiger det, blæren kan rumme, skal man nødvendigvis tømme blæren i løbet af natten.

Større produktion af urin om natten

Større produktion af urin om natten

Normalt udgør den urin, som dannes om natten, mindre end $\frac{1}{3}$ af den samlede mængde urin, der bliver dannet på et døgn. Med stigende alder dannes relativt mere urin om natten. Årsagen er, at man danner mindre antidiuretiske hormon (ADH). Konsekvensen kan hos ældre medføre et større behov for at tømme blæren i løbet af natten.

Pludselig uimodståelig vandladningstrang, samt hyppige og små vandladninger forekommer hyppigt. Tilstanden kaldes overaktiv blære (OAB) og kan forekomme både hos yngre og ældre.

Blærens rummelighed nedsættes med alderen

Blærens rummelighed nedsættes med alderen

Blæren hos ældre mennesker kan ikke indeholde så meget urin som hos yngre. Det kan betyde, at blot en lille mængde urin – mindre end tidligere – kan give vandladningstrang. Man får altså hyppigere og tidligere vandladningstrang.

Den ældre forsøger at skynde sig ud på toilettet, inden det går galt. Det kan være svært, hvis man er dårligt gående eller hvis boligen er uhensigtsmæssigt indrettet, fx hvis der er langt fra soveværelset til toilettet.

Problemet bliver selvsagt større, hvis man både har hyppige vandladninger, kraftig vandladningstrang og en stor natlig urindannelse.

Kombinationen af øget natlig urinproduktion og overaktiv blære forstærker trangen til at skulle lade vandet om natten.

Forstørret prostata hos mænd

Forstørret prostata hos mænd

En vigtig årsag til hyppig natlig vandladning hos mænd er en forstørret blærehalskirtel (prostata). Denne tilstand forekommer ofte hos mænd efter 40-års alderen. Prostata er en lille kirtel, som sidder rundt om urinrøret umiddelbart nedenfor blæren. Når prostata forstørres, kan den klemme på urinrøret. Symptomerne kan være en slap urinstråle, pludselig og kraftig vandladningstrang, problemer med at tømme blæren og blærebetændelse, samt natlig vandladning.

Nedsat dannelse af kvindelig kønshormon

Nedsat dannelse af kvindelig kønshormon

Efter overgangsalderen ophører kvinder med at danne det kvindelige kønshormon – østrogen. Slimhinden i blæren og urinrøret bliver derfor tyndere og mere irriteret. Mangel på østrogen kan give symptomer på overaktiv blære.

Hævede ben

Hævede ben

Hjertesygdomme og sygdomme i kredsløbet kan i løbet af dagen medføre ophobning af væske specielt i benene. Hjertets pumpevirksomhed øges, når man ligger ned om natten. Den ophobede væske vil dermed lettere optages i kredsløbet. Dannelsen af urin øges, og dermed får man natlig vandladning.

Plages du af natlige vandladninger, og mener du, årsagen kan skyldes at dine ben hæver, bør du blive undersøgt af en læge.

Irriteret blære

Irriteret blære

Ældre mænd og kvinder får hyppigere urinvejsinfektioner end yngre.

Betændelse i urinvejene – fx blærebetændelse – medfører irritation af slimhinden i blæren. Dette øger tilbøjeligheden til hyppige vandladninger i både dag- og nattetimerne. En blærebetændelse kan give symptomer på overaktiv blære og svie ved vandladning.

For at forebygge blærebetændelse er det vigtigt, at du får tømt blæren helt ved hver vandladning. Desuden anbefales det, at du vasker dig fornedent minimum en gang om dagen med vand.

Ligeledes anbefales det, at du drikker rigelig væske først på dagen. Et par glas tranebærsaft dagligt kan også være med til at forebygge blærebetændelse.

Bivirkninger af medicin

Bivirkninger af medicin

Forskellige former for medicin kan give natlig vandladning. Litium (medicin mod depression) kan øge den natlige dannelse af urin. Hvis man indtager vanddrivende medicin tæt på det tidspunkt, hvor man går i seng, kan det medføre natlig vandladning.

Psykiske problemer/ spekulationer

Psykiske problemer / spekulationer

Natlig vandladning kan også skyldes uro som følge af stress, angst eller støj. Det er velkendt, at psykiske eller sociale problemer kan ødelægge nattesøvnen.

Afbrudt søvn

Afbrudt søvn

Spekulationer kan være årsagen til, at man er længe om at falde i søvn, samt at man ligger vågner om natten.

En dårlig nattesøvn medfører typisk, at du vil være søvnig og uoplagt i dagtimerne; undertiden i en sådan grad, så du kan falde i søvn midt i dine almindelige gøremål. Symptomerne er de samme som ved langvarig mangel på søvn, som kan have helt andre årsager. Drøft det med din læge.

Vejrtrækningsproblemer om natten

Vejrtrækningsproblemer om natten

Tilstanden obstruktiv søvnapnø kan muligvis være en årsag til natlig vandladning. Obstruktiv søvnapnø vil sige, at man har lange pauser i vejrtrækningen under søvnen. Symptomerne er pauser mellem vejrtrækningen under søvnen, der lyder som høj, uregelmæssig snorken. Obstruktiv søvnapnø medfører undertiden stor dannelse af urin om natten.

Har du mistanke om, at du har obstruktiv søvnapnø, bør du lægehenvises til et søvnlaboratorium. Bekræftes diagnosen her, vil behandling af obstruktiv søvnapnø ofte samtidig afhjælpe problemet med den natlige vandladning.

Smerter som gør at du vågner

Smerter som gør at du vågner

Hvis man vågner om natten pga. smerter, er det nærliggende at stå op og gå på toilettet. Ved at mindske smerterne kan man få en bedre nattesøvn.

Det kan øge sandsynligheden for ikke at vågne, hvorved man undgår at skulle op og lade vandet om natten. Det er vigtigt at finde ud af, hvorfor du har smerter og forsøge at afhjælpe årsagen.

Sygdom

Sygdom

Natlig vandladning kan være et symptom på sygdom. Om muligt bør man behandle den sygdom, som ligger til grund for vandladningsproblemerne.

En række neurologiske sygdomme som fx hjerneblødning, blodprop i hjernen, sclerose eller Parkinsons sygdom kan medføre overaktiv blære samt hyppige og natlige vandladninger.

Er vandladningen større end 3 liter på et døgn, kan årsagen være et generelt stort væskeindtag, sukkersyge, nyresygdom eller den sjældne tilstand, diabetes insipidus. Sidstnævnte skyldes manglende dannelse eller nedsat effekt i kroppen af antidiuretisk hormon (ADH).



Hvad kan du selv gøre?

Det er ofte enkelt selv at klarlægge årsagerne til natlig vandladning.

Ud fra informationerne i denne pjece samt egne daglige observationer kan det blive lettere at klarlægge årsagerne til den natlige vandladning.

Hvordan udfylder du et væske-vandladnings-skema?

Et godt og effektivt undersøgelsesredskab for natlige vandladning er et væske-vandladnings-skema. På skemaet angives tidspunkter for vandladning, samt hvornår og hvor meget væske man drikker og afgiver.

Tidspunkterne for hvornår man sover og vågner, er det også nødvendigt at få med. Skemaet udfyldes over en 3-dages periode. Skemaet fås hos Kontinensforeningen – eller fra www.kontinens.dk – om inkontinens.

Tag de 3 skemaer med til lægen. Et korrekt udfyldt væske-vandladnings-skema giver god information om årsagen til vandladningsproblemer.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal udfylde væske-vandladnings-skemaet, kan du spørge din læge eller en kontinenssygeplejerske eller fysioterapeut med speciel viden om vandladningsproblemer til råds.

The image shows a blank 24-hour fluid and voiding chart (skema) designed for recording intake and output over a 3-day period. The chart is organized into a grid with 24 rows representing hours of the day (from 00:00 to 23:00) and 3 columns representing days. The top of the chart features a header with icons and labels for different types of fluid intake: 'Væske' (fluid), 'Kaffe' (coffee), 'Te' (tea), 'Alkohol' (alcohol), 'Søde drikkevarer' (sugary drinks), 'Mælk' (milk), 'Soyamelk' (soy milk), 'Andre drikkevarer' (other drinks), and 'Svovlsyre' (sulfuric acid). The chart is currently blank, with a large blue shaded area covering the central grid.

Normale tal for vandladning

- Den samlede vandladning pr. døgn svarer nogenlunde til det samlede væskeindtag pr. døgn
- Det normale antal vandladninger er 6–7 gange i døgn
- Yngre mennesker skal normalt ikke lade vandet om natten
- Ældre lader typisk vandet 1–2 gang om natten
- Det er normalt at lade vandet hver 3.–4. vågne time
- Vandladningen om morgenen er på op til 5–6 dl (evt. lidt mindre hos ældre)
- Vandladningen om dagen er på 2–3 dl. pr. toiletbesøg
- Den natlige produktion af urin er normalt 35 % af den samlede døgnproduktion (lidt højere hos ældre)

Normale tal for væskeindtag

- Drik væske efter tørsten, dog minimum 1 1/2 liter væske i døgn
- Al væske skal tælles med – også kaffe, te og alkohol
- Ved stor fysisk aktivitet er behovet større end 1 1/2 liter





Jeg har haft det ganske forfærdeligt med at skulle op på toilettet næsten hver anden time. Det blev til 4-5 gange på en nat. Så sov jeg jo dårligt og blev hundetræt om dagen. Nu nøjes jeg med at komme op 1-2 gange om natten. Det betyder, at jeg har fået flere kræfter og mere overskud.

82-årig kvinde

Gode råd

1. Undgå at drikke væske de sidste 2–3 timer, inden du går i seng

Forsøg at drikke den væske du har behov for tidligere på døgnet.

Undgå at drikke meget væske, opkvikkende væske (fx kaffe og cola) eller vanddrivende væske (fx øl) om aftenen.

2. Sørg for at tømme blæren helt, lige inden du skal sove

Vær sikker på at du får tømt blæren helt ved det sidste toiletbesøg, inden du skal sove.

Giv dig god tid til at lade vandet, bliv evt. siddende lidt længere tid på toilettet, end du plejer. Du må ikke presse!

Lad vandet 2–3 gange efter hinanden. Mellem hver vandlanding kan du fx børste tænder, gå lidt rundt, stå op eller på anden måde bevæge dig. På den måde kan du udsætte det tidspunkt, hvor du er nødt til at lade vandet igen.

3. Knib i bækkenbunden, når vandladningstrangen melder sig

Når du mærker tissetrangen om natten, kan du forsøge at lave knibe-øvelser. Du skal lave et par lange knib på ca. 30 sekunder.

Ved at knibe i bækkenbundsmusklerne, enten udsættes eller forsvinder vandladningstrangen. Start med at øve korrekt bækkenbundstræning om dagen – så er det nemmere at lave knibene om natten. Spørg evt. en fysioterapeut til råds!



4. Afled dig selv fra tanken om at skulle op på toilettet

Forsøg at tænke på noget andet, vend dig om på den anden side og sov videre, når tissetrangen melder sig om natten. Inden da kan du lave nogle få knibeøvelser for at dæmpe vandladningstrangen. Et langt knib plejer at virke!

5. Tal med din læge om den medicin, du tager

Det anbefales, at du jævnligt taler med din læge, om den medicin du får, både receptpligtig medicin og håndkøbsmedicin. Medicin kan både have positiv og negativ påvirkning på din nattesøvn og natlige vandladninger. Tal med din læge om der evt. er præparater, som kan hjælpe dig.

Gode råd til dig – der er nødt til at lade vandet om natten

Det anbefales, at du først afprøver de råd, der er givet her i pjecen for at undgå natlig vandladning.

Hvis du er nødt til at skulle på toilettet om natten, så følg følgende råd:

1. Tænd lyset

Når lyset er tændt, kan du se, hvor du går, og derved undgå at falde.

2. Fodtøj og balance

Gå på bare fødder eller brug fodtøj, som sidder godt fast på foden.

Brug møbler og karme som støtte.

3. Fjern ting du kan falde over eller glide i

Flyt tasker, små møbler; læg skridsikkert underlag under tæpper og måtter. Sørg for at der ikke er vand på badeværelsesgulvet.

4. Fysisk træning og motion

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du dyrker motion minimum $1/2$ time pr. dag. Det bevirker, at balancen og reaktionsevnen vedligeholdes, så faldulykker kan undgås. Vælg den motionsform, som du bedst kan lide og eventuelt sammen med andre - gerne motion som udfordrer dig! Undgå dog motion lige før sengetid, da det kan gøre, at du så har svært ved at falde i søvn.



Bækkenbunds- træning

Bækkenbundsmusklerne er den samling små muskler, som tilsammen lukker kroppen nedadtil i bunden af bækkenet. Musklerne er ansvarlige for, at du kan kontrollere vandladning, afføring og luft fra tarmen.

Knib i bækkenbundsmusklerne kan være med til at fjerne eller mindske trangen til at skulle lade vandet. Desuden kan et knib være med til at udsætte den natlige vandladningstrang, så man undgår at skulle stå op.

Både mænd og kvinder har bækkenbundsmuskler, som kan trænes op.

For at bækkenbundstræningen skal have effekt, er det vigtigt, at få undersøgt, om man kniber rigtigt. Du skal kunne lave et godt knib uden at spænde i ballemusklerne eller mavemusklerne!

I Kontinensforeningens pjecer *Stress-inkontinens og bækkenbundstræning* og *Mænd og inkontinens* er der god information at hente.

Sådan tester du knibet i bækkenbunden

Bækkenbundsknibet testes ved at forsøge at knibe urinstrålen over, imens du lader vandet. Det er brugen af bækkenbundsmusklerne, der gør, at du kan knibe strålen over eller formindske strålens kraft. Det er en test, som kun bør foretages en gang imellem og ikke som træning, da det er vigtigt, at du sørger for at tømme blæren helt, efter at denne test er udført!

Et knæk og et løft – bækkenbunden har to funktioner

Når du kniber i bækkenbunden, skal det føles, som om du kniber sammen for at holde på en prut! Knibet starter ved endetarmen og spreder sig til urinrøret – for kvindernes vedkommende også til skeden. Forestil dig, at du – når du kniber – “knækker” endetarmen og urinrøret på samme måde, som når man knækker en haveslange for at stoppe vandet. Samtidig løfter du bunden i bækkenet op i din krop.

Andre måder at teste bækkenbunden på

Brug et spejl nedefra og se om du kniber i bækkenbunden.

Endetarmsåbningen skal snøre sig sammen og skal suges lidt op i din krop. Du kan også mærke med fingrene på endetarmsåbningen eller stikke én fingerspids 2-3 cm op i endetarmen og mærke knibet som en sammen-snøring rundt om fingeren.



Forskelle på bækkenbunds-testen hos kvinder og mænd

Kvinder kan teste bækkenbunden ved at stikke pege- og langfinger 2 cm op i skeden og så lave et knib. Start altid med at mærke ved skeden og derefter evt. ved endetarmen – ikke den anden rækkefølge, pga. bakterier.

Det er let for mændene at teste bækkenbunden, da penis vipper lidt opad mod maven, når de kniber. Hvis du stiller dig foran et spejl, kan du let teste, at det sker.

Er du i tvivl, om du kniber rigtigt i bækkenbunden, kan dette undersøges og testes hos en specialuddannet fysioterapeut, som kan undersøge og instruere dig i, hvordan du træner bækkenbundsmusklerne korrekt.

Blæretræning

Selv om det er svært, er det muligt at træne blæren op til at rumme mere urin, så der går længere tid mellem vandladningerne. Træningen foregår ved, at du kniber sammen i bækkenbunden, samtidig med at du koncentrerer sig om noget andet. På den måde vil vandladningstrangen ofte forsvinde.

Medicinsk behandling af natlig vandladning

Er du nødt til at skulle lade vandet om natten, kan medicin måske hjælpe dig. Tal med din læge om det.

En overaktiv blære kan evt. behandles med blæredæmpende medicin, som får blæren til at slappe af og give efter, så den kan indeholde mere urin. Medicinen har varierende effekt og bivirkninger. Tal med din læge om dette.

En for stor dannelse af urin om natten kan eventuelt behandles med *anti-diuretisk hormon*. Medicinen har varierende effekt og bivirkninger. Tal med din læge om dette.

Hos nogle kvinder kan behandling med hormonstikpiller (østrogen) virke effektivt og fx medføre et bedre kniberesultat i bækkenbundsmusklerne, da slimhinden i urinrøret bliver tykkere, og urinrøret derved bedre lukker.

Sovemedicin indebærer en større risiko for faldulykker, da medicinen kan medføre svimmelhed og balanceproblemer som bivirkninger. Som følge af vanedannelse kan virkningen af sovemedicin være tidsbegrænset, mens bivirkningerne fastholdes. Derfor anbefales det, at du er tilbageholdende med at tage sovemedicin, og at du om nødvendigt begrænser forbruget.

At ændre vaner kan være svært, tal derfor med din læge, hvis du gerne vil ændre/mindske dit forbrug af sovemedicin.

Hjælpemidler

Der findes hjælpemidler, som gør det lettere at lade vandet om natten. En toiletstol tæt på sengen kan være en hjælp for nogle, så man ikke behøver bevæge sig så langt for at komme på toilettet. Der findes forskellige diskrete kander eller pottes, som kan være meget velegnede. Til mænd kan en urinkolbe være en stor hjælp. En anden mulighed er kontinenshjælpemidler, fx urinbind, bleer eller uridom. Sidstnævnte hjælpemiddel bruges dog mest i forbindelse med urininkontinens – også kaldet ufrivillig vandlanding.

Hvis du ønsker at få vurderet, om du kan få hjælpemidlerne betalt, skal du henvende dig til din bopælskommune.

Bind og bleer

Bliver du våd i bukserne, inden du når ud på toilettet om natten, kan et urinbind eller en ble være med til at opfange urinen. Du kan købe bind og bleer i supermarkedet eller på apoteket. Sørg for at vælge de hjælpemidler, der specielt er udviklet til at kunne opsamle urin. (Brug ikke menstruationsbind!) Du kan måske få bind og bleer betalt af din bopælskommune. Læs afsnittet om Lov om Social Service §112.

For at kunne få tildelt bleer af kommunen, skal du have et varigt problem og andre behandlingsmuligheder skal være udtømt. Denne vurdering vil kommunens specialuddannede personale kunne hjælpe dig med at få foretaget. Udredningen sker ofte i samarbejde med din læge, sygeplejerske eller fysioterapeut. Hjælpemidlet skal i væsentlig grad kunne afhjælpe de gener, du har ved natlig vandladning og/eller være nødvendigt for, at du kan varetage dit arbejde.

Bevilling af hjælpemidler, herunder inkontinenshjælpemidler **§112 i Lov om Social Service.**

Kommunen yder støtte til hjælpemidler til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når hjælpemidlet

- i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne
- i væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet – eller –
- er nødvendigt for, at den pågældende kan udøve et erhverv

Hjælper rådene i denne pjeces ikke, tilrådes det at søge hjælp hos professionelle behandlere.

Undersøgelser viser, at 60 – 70 % af de, der har vandladningsproblemer, kan hjælpes med få og enkle midler. Måske er du en af dem!

Hvis du – efter at have læst og afprøvet denne pjeces enkle råd – stadig føler, at du har problemer med natlig vandladning, skal du opsøge din læge. Det er vigtigt, at du får undersøgt, hvad der er årsagen til den natlige vandladning. Lægen vil sørge for, at du bliver udredt.

Du kan også søge hjælp hos kontinenssygeplejersker eller fysioterapeuter med speciel viden om vandladningsproblemer enten i din bopælskommune, eller på specialklinikker.

Kontinensforeningens hjemmeside www.kontinens.dk og medlemsbladet *KontinensNyt* anviser behandlingssteder.

Din læge kan også henvise dig til undersøgelse og behandling hos speciallæge eller på en sygehusafdeling.

Referencer

- 1 The International Incontinence Committee (ICS 2002) definerer nykturi således: 'nocturia is the complaint that the individual has to wake at night one or more times to void'.
- 2 Masterafhandling fra Syddansk Universitet i Odense v. Master i Rehabilitering Laila Ravnkilde Marlet: 'Bækkenbundstræning i et sundhedsøkonomisk perspektiv – effekt i forhold til livskvalitet og økonomi'.
www.stopinkontinens.dk
- 3 Falddpatienter i den kliniske hverdag – rådgivning fra Sundhedsstyrelsen 2006.
www.sst.dk

Hjælp os til at hjælpe flere

STØT ET GODT FORMÅL

Meld dig ind i Kontinensforeningen

www.kontinens.dk > Medlemskab og Støtte > Tilmelding

Tak!



KONTINENSFORENINGEN

Vester Farimagsgade 6, 1. sal – 1029

DK – 1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk