INKONTINENS

skal man finde sig i det?

KONTINENSFORENINGEN

KONTINENSFORENINGEN

Kontinensforeningen
Vester Farimagsgade 6, 1. – 1029
1606 København V
Tlf. 33 32 52 74
info@kontinens.dk
KONTINENS.DK

Inkontinens - skal man finde sig i det?
Tekst: Kirsten Sus Rasmussen, Kontinenssygeplejerske, Sexologisk rådgiver, Psykoterapeut. SEXOLOGIPRAKSIS.DK

Redigering: Aase Randstoft, sekretariatschef i Kontinensforeningen

Fotografering & grafik: Lise Andersen

Layout og produktion: Punch Design – punch.dk

Tryk: ScanPrint

1. optryk marts, 2015

Oplag: 10.000

Denne pjece er støttet af:

helseforden

Den Bøhmske Fond

© Copyright Kontinensforeningen – kontinens.dk

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

Det betyder at

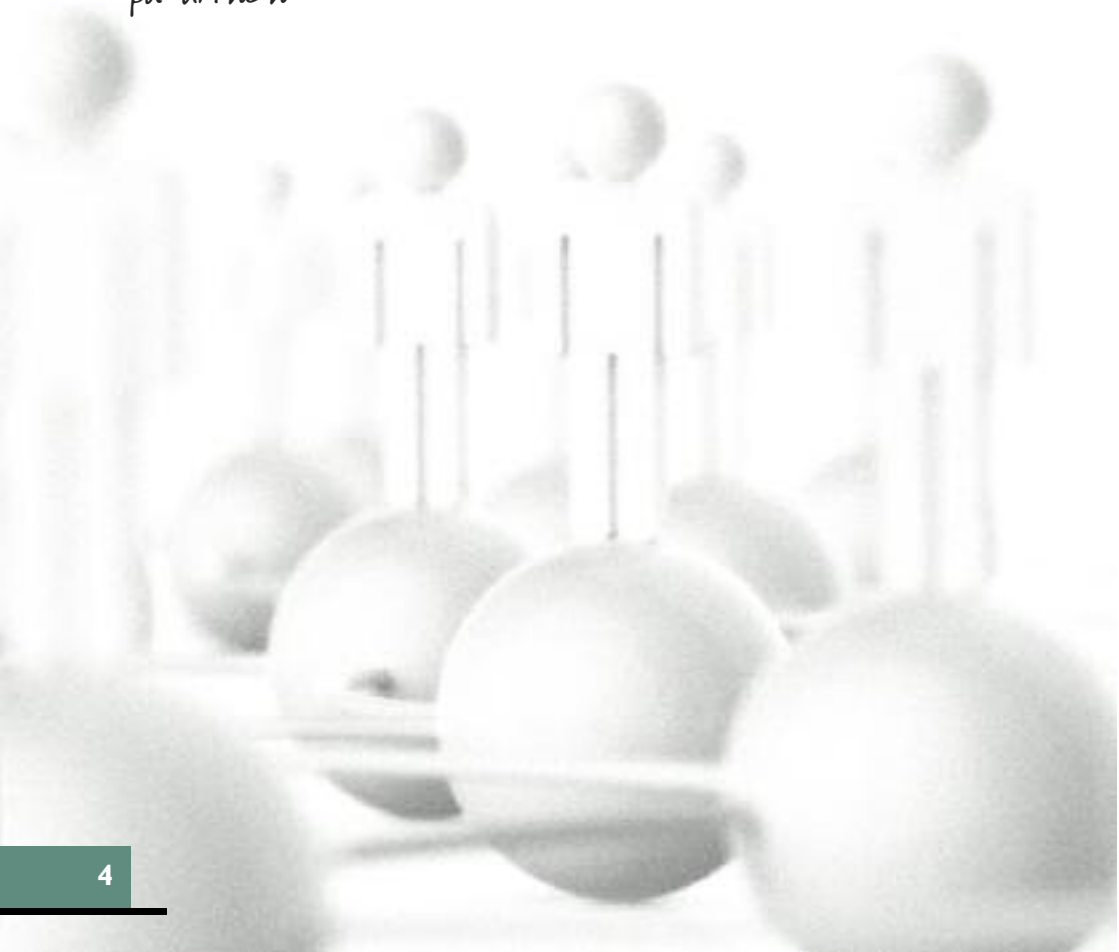
- *Kontinensforeningen har eneretten til at fastsætte retningslinjer for, hvorledes teksterne må mangfoldiggøres, anvendes og offentliggøres*
- *Salg eller videregivelse af kopier af teksterne til 3. part ikke er tilladt uden forudgående tilladelse fra Kontinensforeningen*
- *Gengivelse af eller citater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

INDHOLD

Hvis du tror, du er den eneste	5
Det går mere ud over dig selv, end du tror	7
Giver du afkald på ting?	9
Skjuler du det?	11
Værre end virkeligheden	13
Tag kontrol	15
Hvad sker der ved udredning?	17
Bryd tabuet for din egen skyld	19
Behandlingsmuligheder - der er mange!	21
Fakta	22

Citaterne i denne pjece er alle fra personer, som Kontinensforeningen har været i kontakt med - enten via telefon, samtaler, interviews, møder eller mail.

"Det er helt tosset, at vi ikke taler åbent om inkontinens - mange kunne blive hjulpet og behandlet meget hurtigt, hvis bare de satte ord på. Det er jo vildt ubehageligt ikke at kunne holde på urinen"



HVIS DU TROR, DU ER DEN ENESTE

De fleste med inkontinens tror, de er alene om problemet, men faktisk har flere end 400. 000 danskere problemer med at holde på urin eller afføring.

Rigtig mange holder problemet for sig selv. De går ikke til lægen og får derfor ikke behandling.

Er du en af dem?

Der kan være flere grunde til ikke at fortælle sin læge, at man har svært ved at holde på urinen eller afføringen.

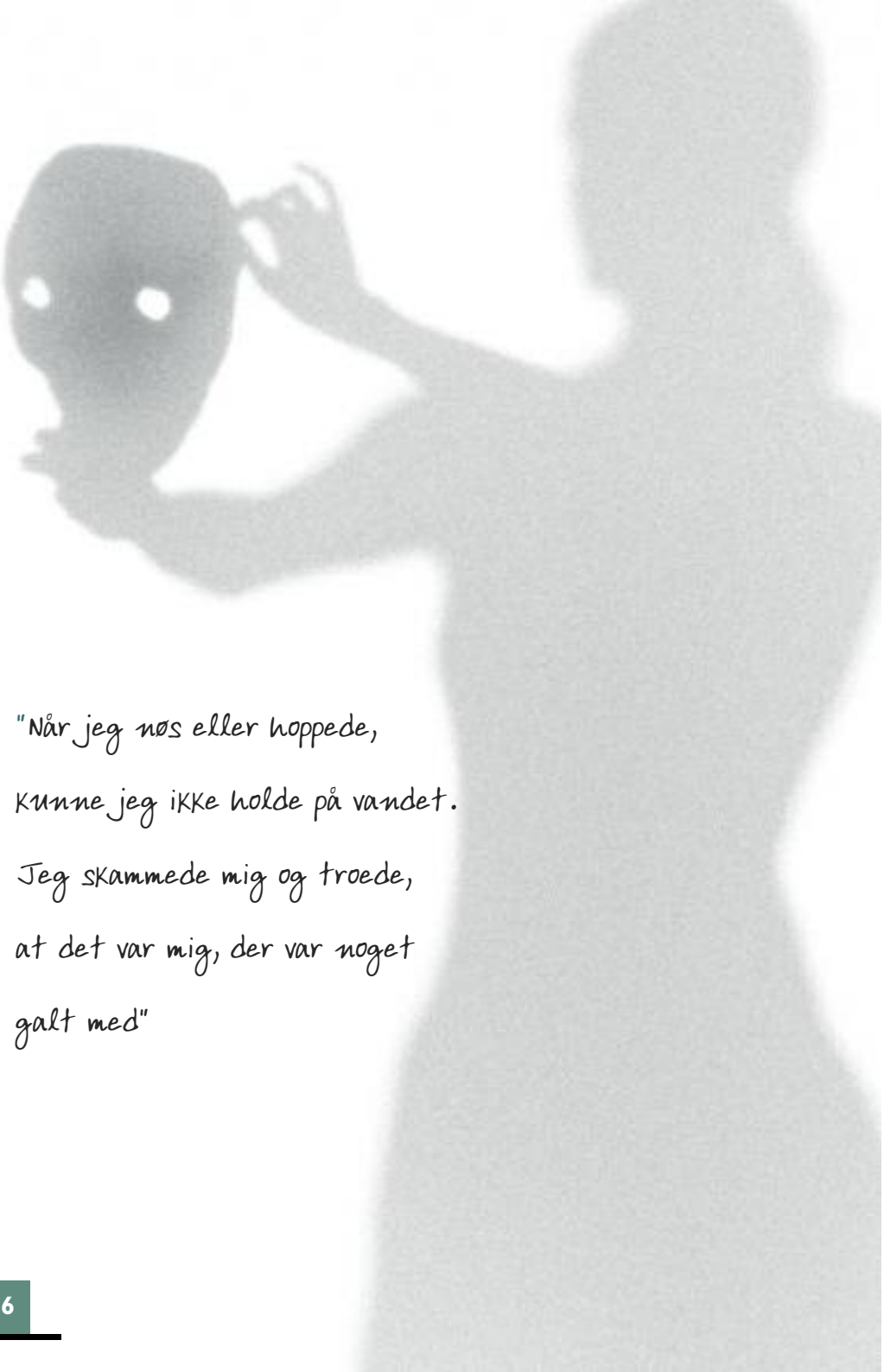
Måske er håbet, at det går over af sig selv.

Måske skammer man sig over at lække eller føler sig pinlig berørt over at have netop det problem.

Men du er slet ikke alene om problemet. Hver 10. person i Danmark lider af inkontinens.

Det går ikke over af sig selv.

Man skal udredes og behandles.



"Når jeg nøs eller hoppede,
kunne jeg ikke holde på vandet.
Jeg skammede mig og troede,
at det var mig, der var noget
galt med"

DET GÅR MERE UD OVER DIG SELV, END DU TROR

Vi reagerer alle forskelligt på at blive ramt af inkontinens.

Nogle har urealistiske forventninger til, hvordan de skal være, for ikke at skille sig ud fra mængden.

At have et inkontinensproblem kan gøre, at nogle ligefrem skammer sig.

Ikke at kunne holde på urin eller afføring kan føre til lavt selvværd.

Hvis først den følelse har sat sig, bliver det endnu sværere at tale om sit problem.

Alt for mange skjuler deres inkontinens og får derfor ingen behandling.

Det er der ingen grund til.

De personer, der ikke selv mener, de er skyld i at være inkontinente, søger hjælp og bliver behandlet.

Langt de fleste, der kommer i behandling, bliver deres inkontinens kvit.

Hvor lang tid vil du vente i stilhed?

"Da inkontinensen
overtog mit sociale liv,
blev det meget trist
- fx måtte jeg opgive
at tage på ferie.
Jeg vidste jo ikke,
at jeg kunne blive
behandlet, før jeg fandt
Kontinensforeningens
hjemmeside"

GIVER DU AFKALD PÅ TING?

Mange prøver at dække over deres inkontinens ved at undgå de situationer, der kan fremkalde utætheder.

I starten er det måske bare at sige nej til at danse til en fest – men kan så udvikle sig til, at

- undgå tunge løft
- begrænse sit væskeindtag
- sige nej til at spille bold med børnene
- spejde efter nærmeste toilet, når man er ude
- finde en undskyldning for ikke at deltage i sammenkomster
- sige nej til en weekendtur
- undgå motionen
- planlægge samtlige udflugter efter 'toiletruten'
- opgive ferierejser
- undgå sex

Har du det sådan?

Hvor meget giver du afkald på pga inkontinens?

"Idag kan jeg virkelig ærge mig over, at jeg brugte så meget energi på at skjule min inkontinens - selv overfor min mand. Det gik meget ud over vores sexliv."

SKJULER DU DET?

Nogle skjuler deres inkontinens overfor selv de nærmeste, fx partneren. De trækker sig tilbage fra nærhed for at undgå, at problemet opdages. Når vi undgår nærhed, forsvinder intimiteten fra parforholdet. Lysten til at være tæt med sin partner udebliver.

Dette skaber unødige bekymringer hos begge.

Hvis den inkontinente føler sig uattraktiv, skaber det distance fra partneren.

Jo længere man skjuler problemet, jo værre bliver det.

Efterhånden som den inkontinente isolerer sig, påvirkes både selvværd og selvtilliden.

Oplevelser, som ellers giver livskvalitet, bliver 'besværlige' eller undlades helt.

Jo længere man skjuler problemet, jo mere energi bruges der på at hemmeligholde det.

Nogle inkontinente får ikke taget sig sammen til at opsøge læge, før deres liv er så begrænset, at de helt undgår social aktivitet.

Kender du til det?

"Man er jo bange for at lugte, og for at bleen ikke kan holde. Det er ikke nemt at gå ud blandt andre, når man er inkontinent. Heldigvis kan man som mand også få glæde af bækken-bundstræning"

VÆRRE END VIRKELIGHEDEN

Mange inkontinente er bange for at lugte, men ofte er frygten for at lugte større end den reelle lugt.

Frygten giver samtidig en fornemmelse af at være uren og en følelse af at være uattraktiv.

Vi har alle forskellige grænser for, hvor meget der skal til, for at det generer os.

Derfor vil frygten for, at man lugter, fylde rigtig meget hos nogle og ikke særlig meget hos andre.

Frygten for at lugte af urin kan skabe yderligere isolation, og problemer har det med at vokse, som tiden går.

Det er vigtigt at få taget hul på inkontinensproblemet hurtigt i forløbet, da det ellers får en for stor og negativ indflydelse.

Ved ikke at tage problemet alvorligt, tager man heller ikke sig selv alvorligt og kan risikere at miste sin selvrespekt.

Så bliver det endnu sværere at tag fat på problemet.

Har du det sådan?

"Jeg har oplevet at stå til et selskab i mit pæne tøj, mens urinen løb ned ad benet.

Det er heldigvis fortid, for jeg søgte og fik hjælp – og vil gerne opfordre andre til det samme."

TAG KONTROL

Prøv at stille dig selv følgende spørgsmål:
Hvordan er mit liv påvirket af, at jeg er inkontinent?
Hvordan påvirker det mig psykisk?
– Socialt?
– Seksuelt?

Syntes du, at du vil finde dig i det?

Du behøver faktisk ikke at finde dig i inkontinens.

Det er vigtigt, du selv tager ansvar for at få behandlet din inkontinens.
Du har både krav på og ret til at blive udredt og behandlet.

Når du står ved, at du er inkontinent og har kontaktet din læge, er du allerede nået meget langt i processen.

Din læge har fokus på sundhedsfremme og på livskvalitet og skal derfor iværksætte en grundig udredning af dit problem og starte en behandling.

Du har ret til at blive udredt og få behandling.

"Da jeg endelig fik diagnosen stressinkontinens, var det en kæmpe lettelse, for jeg havde i 12 år troet, at det var mig og mine knibeøvelser, der var noget galt med"

HVAD SKER DER VED UDREDNING?

Udredningen foregår dels ved en undersøgelse, dels ved spørgsmål og dels ved, at du skal udfylde de relevante skemaer.

Du skal være indstillet på, at du selv skal være en aktiv deltager i udredningsarbejdet.

Bl.a. skal du udfylde et væske-vandladnings-skema. Her skal du måle og nedskrive, hvor meget du drikker og hvor store vandladninger, du har over tre dage. Ud fra informationen på dette skema og en grundig fysisk undersøgelse stiller lægen diagnosen og finder frem til den korrekte behandling for dig. Skemaet er det vigtigste redskab til at vise, hvilken behandling du skal have.

Der findes en bred vifte af behandlingsmuligheder afhængig af, hvilken type inkontinens du har.

Måske kan din læge igangsætte en behandling med det samme.
Din læge kan også vælge at henvise dig til en specialafdeling.

Hvad afholder dig fra at tage kontakt til din læge?

"Første skridt mod et større fokus på inkontinens er, at man er åben – det er absolut ikke kun ældre kvinder, der er inkontinente.

Gennem mit job som læge ser jeg en del yngre kvinder med inkontinens – og jeg har megen forståelse for deres problem – jeg har jo selv prøvet det!"

Dorte Drostrup, læge

BRYD TABUET FOR DIN EGEN SKYLD

Uanset alder skal du ikke finde dig i inkontinens, for der er hjælp at hente!

Din læge vil tage dit problem alvorligt.

Bryd tabuet - for din egen skyld.

Du har krav på at blive udredt og komme i behandling.

Måske vil din åbenhed skabe motivation for andre med samme problem.

Tør du?

Fat mod!

Det kræver kun en ting af dig, nemlig at du kontakter din læge.

Er du klar nu?

"Jeg troede, at jeg efter en prostatacanceroperation skulle leve resten af mine dage med ble, indtil jeg læste om et bækkenbundskursus for mænd".

Niels Jensen, 70 år

BEHANDLINGSMULIGHEDER - DER ER MANGE!

Det er ikke nødvendigt at finde sig i inkontinens – uanset alder!
I dag findes der mange behandlingstilbud, og gennemsnitlig 7 ud af 10 bliver deres inkontinens kvit.

Afhængig af den type inkontinens du har, kan du fx få tilbudt:

- Instruktion og hjælp til livsstilsændringer (fx regulering af væskeindtag, vandladningsintervaller, regulering af mave-tarmfunktionen)
- Hjælp til vægttab
- Hjælp til rygeophør ved kronisk hoste
- Omlægning af vanddrivende medicin
- Bækkenbundstræning hos en fysioterapeut
- Lokal østrogenbehandling (for kvinder efter overgangsalderen)
- Blæretræning hos en specialafdeling
- Medicin
- Operation (fx slynge, bulking, botox, neuromodulation, kirurgi)

Du er kun et telefonopkald fra en bedre livskvalitet.

Det er kun dig, der kan igangsætte det.

7 ud af 10 bliver helbredt - hvad venter du på?

FAKTA

Hver 5. danske kvinde over 45 år oplever urinkontinens

Ca. 100.000 mænd har inkontinens i større eller mindre grad

Væskeindtag og vandladninger - hvad er normalt?

Diurese *(vandladningsmængde)*	1000-1500 ml *pr. døgn*
Væskeindtag	1500 ml *pr. døgn*
Vandladningsfrekvens	5-6 vandladninger *pr. døgn*
Natlige vandladninger	1-2 *pr. nat*
Normal vandladningsmængde, hvor blærens muskel fungerer bedst	250-350 ml

Hvor meget kan blæren rumme?

Blærens kapacitet	400-600 ml

(blærens kapacitet nedsættes med alderen)

Få mere information på KONTINENS.DK

KONTINENSFORENINGEN

Vester Farimagsgade 6, 1. sal – 1029
DK – 1606 København V
Tlf. 33 32 52 74
info@kontinens.dk

KONTINENS.DK