



Tilbud til kvinder med inkontinens

Inkontinens

Inkontinens kan være både urin- og afføringsinkontinens. Det vil sige, at du har svært ved at holde på "vandet"/afføringen (ufrivillig vandladning/afføring).

I denne pjece fokuseres der på urininkontinens.

Normal vandladning

Det er normalt at have vandladning fem til syv gange om dagen og op til to gange om natten. Da blæren bliver mindre med alderen, har ældre flere besøg på toilettet.

Næsten hver 10. dansker kan ikke holde tæt.

Der er mange mulige årsager til inkontinens:

- Slap bækkenbund
- Blærebetændelse
- Dårlig gangfunktion, så man ikke når på toilettet
- Overvægt
- Overaktiv blærefunktion
- For stort/forkert væskeindtag
- Andre årsager (f.eks. tidligere operationer, neurologiske sygdomme m.m.)

Du er inkontinent, hvis du:

- har ufrivillige vandladninger, uanset mængden.
- ikke kan holde på "vandet", når du løfter, hoster, ler eller motiverer.



Heldigvis kan der gøres noget ved det.

Hvad kan du selv gøre?

- Indtag halvanden liter væske dagligt (mere ved feber og på varme dage).
- Lad "vandet" hver 3.-4. time.
- Undgå væskeindtag om aftenen de sidste tre timer før sengetid ved vandladning flere gange om natten.
- Giv god tid til vandladning, uden at presse.
- Lav bækkenbundsøvelser, især ved stressinkontinens (hoste og nys).
- Ved hyppige blærebetændelser: Tøm blæren to til tre gange i træk under samme toiletbesøg (rejs dig op mellem hver gang).

Har du spørgsmål vedr. inkontinens, kan du ringe til:

Litti Andersen

Kontinenssygeplejerske
Tlf. 58 57 44 39

Linda Becker

Kontinenssygeplejerske
Tlf. 58 57 32 53

Kontakt din læge:

- Hvis du har brug for at presse for at få urinen ud.
- Hvis du har hævede ankler.
- Ved tyngdefornemmelse eller hvis det føles som om, "noget trænger ud" fra skeden.

Hvad er bækkenbunden?

Bækkenbunden er den muskelgruppe, der lukker bækkenet og virker som en hylde for blære, livmoder og tarme. Musklerne forstærkes rundt om endetarmsåbningen af en ringmuskel. Hver gang musklerne spændes, sørger de for, at man kan holde tæt for urin, luft og afføring. Når man spænder sine bækkenbundsmuskler, kaldes det at "knibe."

Hvordan ved jeg, at jeg kniber rigtigt?

Det "rigtige" knib kan let kontrolleres ved at mærke et klem om en finger i skeden eller ved at "knibe strålen over".

Bækkenbundsmusklerne er små muskler, der i tykkelse svarer til en læbe. En muskelsammentrækning i bækkenbunden (en knibeøvelse) er derfor aldrig noget vildt og voldsomt.

Når bækkenbundsmusklerne er svage, kan man få problemer med at holde på urin, luft og afføring, og man kan få nedsynkning af blære, livmoder og tarm.

Har du problemer med ovenstående, kan du via egen læge eller visitator henvises til bækkenbundstræning hos fysioterapeut.

Øvelsesprogram

Du skal huske, at det er kvaliteten af knibet, der gør bækkenbunden stærk og ikke antallet af knib. Stop derfor træningen, når bækkenbunden ikke kan arbejde, uden at andre muskler (mave, balder og lår) må hjælpe til. Ved begge øvelser holdes spændin-

gen, mens du tæller til fem. Slip spændingen og hold en lige så lang pause.

Gentag ti gange.

Husk, du skal kunne mærke, at du slipper knibet. Kan du ikke det, er musklen træt, og du må stoppe træningen.

Øvelse 1

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
- Knib i bækkenbunden, og fornem en lukning af endetarmen.
- Du kan lave samme øvelse sideliggende og maveliggende.

Øvelse 2

- Sæt dig på en stol eller stå op. Du kan sidde tilbagelænet, lige op eller fremadlænet på stolen, når du træner. Husk, at skifte imellem de tre siddestillinger.
- Knib sammen i bækkenbunden, og fornem en lukning af endetarmen.

HUSK at knibe:

- Før du skal rejse dig fra en seng eller en stol.
- Før du skal løfte.
- Før du skal hoste eller nyse.
- Før du skal grine.
- Før du skal hoppe, danse eller løbe.

Sidegevinst:

Både for kvinder og mænd sker der ofte en forbedring af sexlivet, når bækkenbunden trænes. Kvinder oplever som oftest, at deres sexliv bliver bedre, og at de kan mærke deres partner bedre. For mænds vedkommende har forskningen vist, at bækkenbundstræning virker så godt, at 40% af midaldrende mænd med rejsningsproblemer fik fuld normal erektion efter 12 ugers træning.

Gode råd

Undgå forstoppelse – det er med til at ødelægge muskelstyrken i bækkenbunden, når man skal presse voldsomt. Det kan i sig selv give ufrivillig vandladning, når tarmen ikke tømmes rigtigt.

Undgå voldsom overvægt, fordi overvægt belaster bækkenbunden.