

# URININKONTINENS – UFRIVILLIG VANDLADNING

## HVAD ER URININKONTINENS

Urininkontinens betyder ufrivillig afgang af urin. Det er en hyppig lidelse og forekommer hos ca. 500.000 danskere, heraf flest kvinder. Langt de fleste med urininkontinens kan hjælpes, og der findes gode behandlingsmuligheder.

Der findes flere former for urininkontinens, som kan forekomme i mindre eller større grad. Behandlingsmulighederne er forskellige afhængigt af, hvilken inkontinensform det drejer sig om. For at finde ud af, hvilken urininkontinens du lider af, er det nødvendigt med en grundig udredning i form af forskellige undersøgelser og samtaler. Ofte kræver det to-tre besøg i klinikken før en diagnose kan stilles.

### To typer urininkontinens

- Anstrengelsesinkontinens (stressinkontinens) viser sig ved, at du ikke kan holde på vandet i forbindelse med fysiske anstrengelser, host, nys eller bare løft af lidt tungere ting.
- Trang-inkontinens (urgeinkontinens) viser sig ved hyppig og bydende vandladningstrang. Du kan ofte ikke nå toiletet, før blæren tømmer sig. Kvinder med urgeinkontinens ved typisk, hvor toiletterne i byen ligger.
- Blandingsinkontinens, hvis du har tegn på både stress- og urgeinkontinens.

## UNDERSØGELSER OG UDREDNING

Først undersøges underlivet ved en gynækologisk undersøgelse og en ultralydsundersøgelse. Du får udleveret et skema til registrering af, hvor meget væske du indtager og udskiller – et såkaldt væske-vandladnings-skema. Dette skal registreres over tre døgn. Optimalt er dette foretaget hos din egen læge, hvor din urin også skal være undersøgt for, om du har blærebetændelse. Efter undersøgelsen og skemaet er udfyldt, kan lægen stille den rigtige diagnose.

## BEHANDLING

Mange gange kan problemerne afhjælpes med bækkenbundstræning, knibeøvelser og blæret træning. Er du i overgangsalderen kan lokal østrogen behandling i skeden anbefales. I visse tilfælde er yderligere medicinsk behandling og/eller operation nødvendigt.

Ved tranginkontinens kan man behandle med blæreflappende medicin, fx Vesicare, Betmiga etc. Medicinen tages i tre måneder for at teste effekt og bivirkninger.

Stress inkontinens kan behandles med knibeøvelser, og ledes bedst af en fysioterapeut. Mange kommuner har et bækkenhold. Forsøg evt. et indlæg i skeden, f.eks. produktet Contam eller Efemia, som kan købes via Props and Pearls.

## BÆKKENBUNDSTRÆNING

Kan udføres af alle uanset alder og køn – 60-70 % har effekt af behandlingen.

Den mest brugte øvelse foregår ved, at man gennem knibeøvelser skal fornemme, at det spænder i endetarmen. Knib skal holdes ca. 8-10 sekunder og gentages 30 gange. Træn 3 gange dagligt og forvent ikke resultater før efter 3 måneder.

## HVAD KAN DU FORVENTE

Behandlingen hviler på princippet om 'minimal care', dvs. 'hjælp til selvhjælp' - se vejledning nederst i teksten. Dette betyder, at du på baggrund af råd og vejledning selv kan/skal forebygge og reducere urininkontinens.

## MINIMAL CARE

Minimal Care er et koncept, hvis formål er med enkle metoder at reducere uønsket vandladning.

Triple-voiding er engelsk og betyder tre-dobbelt vandladning. Det er en metode til at tømme blæren ordentligt ved at lade vandet 3 gange i træk med ca. 1 minuts mellemrum.

#### Med triple-voiding kan du opnå

- Bedre kontrol over vandladningen.
- Bedre blæretømning

#### Konsekvenserne ved ikke at tømme blæren helt kan være

- Blærebetændelse
- Slap blære
- Urininkontinens

#### Sådan gør du

- Sæt dig godt til rette på toilettet. Sid let foroverbøjet med let spredte ben og begge fødder på gulvet. Hvis du ikke kan nå gulvet, kan du bruge en skammel til fødderne.
- Undgå at presse, når du lader vandet. Giv dig god tid, og slap godt af i bækkenbunden. Når vandladningen er ophørt, skal du tørre dig, rejse dig op, og gå en lille runde på badeværelset i ca. 1 minut.
- Sæt dig igen på toilettet og lad vandet én gang til. Når vandladningen er ophørt, skal du igen rejse dig op og gå en lille runde på ca. 1 minut.
- Sæt dig igen, og lad vandet en tredje og sidste gang.

#### Gode råd om, hvor meget du skal drikke

- Drik 1½-2 liter væske i døgnet
- Tæl al væske med – også te, kaffe og suppe
- Drik mere væske, hvis det er meget varmt, hvis du har feber eller diarré, hvis du sveder meget, eller hvis du ammer
- Drik mindre væske, hvis du danner over 2½ liter urin i døgnet
- Drik højst 200 ml væske efter aftensmaden, hvis du er generet af natlige vandladninger. Undgå at drikke noget de sidste 2 timer inden du går i seng, og tag evt. medicin til natten med så lidt vand som muligt, hvis du er generet af natlige vandladninger

#### Gode råd om toiletvaner

- Gå regelmæssigt på toilettet hver 3.-4. time fra du vågner til du går i seng.
- Gå på toilettet lige, når du står op, og som det sidste inden du går i seng.
- Undgå små hyppige vandladninger, dem der kaldes "for en sikkerheds skyld".
- Undgå vandladninger på mere end 450 ml ad gangen (selskabsblære).
- Lav triple-voiding, hvis du ikke tømmer blæren tilstrækkeligt.
- Lav triple-voiding, hvis du skal optræne blæren pga. slap blære eller hyppige vandladninger. Hvis du får vandladningstrang igen efter 15-30 minutter, skal du ikke gå på toilettet, men aflede tankerne.