

# Gode råd og vaner ved urininkontinens og vandladningsproblemer

Til patienter og pårørende

## **Definition og forekomst:**

Urininkontinens betyder ufrivillig vandladning dvs. at du oplever utæthed for 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. Urininkontinens er ikke en sygdom, men en lidelse, der påvirker den enkeltes livskvalitet.

## **Typer af urininkontinens:**

Der findes forskellige typer af urininkontinens i større eller mindre grad, som beskrevet nedenfor. Behandlingsmulighederne er forskellige afhængigt af, hvilken inkontinensform, der generer dig. Det kræver derfor en grundig udredning med forskellige undersøgelser, så vi sammen med dig kan finde den rette behandling.

### **Stress-inkontinens:**

Betyder også anstrengelsesinkontinens. Det viser sig ved, at man bliver utæt ved host, nys, grin, hop, løb, dans og andre fysiske aktiviteter.

### **Urge-inkontinens:**

Betyder også tranginkontinens. Det viser sig ved en hyppig og kraftig/bydende vandladningstrang, hvor man ofte ikke kan nå ud på toilettet i tide, førend blæren tømmer sig og man oplever at lække urin. Ofte tisser man små portioner. Lidelsen kaldes også for en overaktiv blære.

### **Blandingsinkontinens:**

Betyder, at man både er generet af stress- og urge inkontinens i varierende grader.

## **Hjælp-til-selvhjælp princippet = minimalcare:**

I forbindelse med udredning og behandling af dit vandladningsproblem arbejder vi ud fra hjælp til selvhjælpsprincippet. Det vil sige, at vi gerne vil give dig gode

# Gode råd og vaner ved urininkontinens og vandladningsproblemer

råd og vejledning om, hvad du selv kan gøre for at forebygge eller mindske dit urininkontinensproblem. Du kan derfor i det følgende læse om vores gode råd og anbefalinger, som vi håber du vil efterleve i din hverdag.

## Gode drikkevaner:

- Drik ca. 1,5 liter til max. 2 liter i døgnet. Kaffe og the og suppe er iberegnet.
- For stort væskeindtag medfører hyppig vandladningstrang og øger risikoen for urininkontinens og overfyldning af blæren. Desuden kan saltbalancen forskydes i din krop.
- Et lille væskeindtag på ca. 1 liter er også u hensigtsmæssigt, idet det gør urinen koncentreret og mørk og affaldsstofferne i urinen kan irritere blæren. Du kan også risikere at blive dehydreret. Samtidig øges risikoen for blærebetændelse.
- Vær opmærksom på, hvis du spiser en masse frugt og grønt, kan det også øge din urinproduktion og dermed forværre dit inkontinensproblem. I så fald skal du drikke mindre = reducere dit væskeindtag.
- Fordel dit væskeindtag jævnt over hele dagen og undgå at drikke efter kl. 18 for at undgå/nedsætte natlige vandladninger.
- Nedsæt dit forbrug af kaffe, te, cola (koffeinholdige og vanddrivende drikkevarer) samt lightprodukter og kulsyreholdige produkter såsom cola light og dansk vand, saftevand, alkohol. Disse drikkevarer kan alle virke blæreirriterende og forværre dit problem med hyppige vandladninger og urgeinkontinens.

## Gode vandladningsvaner:

Det er normalt at have 5-8 vandladninger i døgnet samt evt. 1-2 natlige vandladninger.

- Hav god tid til toiletbesøget og sørg for en god siddestilling i ca. 90 gr. let foroverbøjet med fødderne fladt i gulvet. Brug evt. en fodskammel med henblik på en god blæretømning.
- Lad vandet afslappet dvs. undgå at presse med din mavemuskulatur lad blæren gøre arbejdet. Har du svært ved at slappe af i bækkenbunden, kan du evt. prøve at sætte dig omvendt på toilettet.
- Gå regelmæssigt på toilettet i dagtiden dvs. faste toilettider hver 3-4 time. Hvis du ikke efterkommer blærens signaler om at den er fyldt, kan du på sigt ødelægge blæremuskulaturen, hvilket kan medføre blæretømningsproblemer og overløbsinkontinens.
- Praktiser dobbeltvoiding = dobbelt vandladning. Dvs. lad vandet ad 2 omgange, hvor du efter første vandladning rejser dig op og går lidt rundt evt. rede håret/ børste tænder/pudse briller. Efter ca. 2-5 minutter så sætter du dig igen på toilettet

# Gode råd og vaner ved urininkontinens og vandladningsproblemer

- og forsøger at lade vandet for anden gang. Det er vigtigt at rejse sig op imellem vandladningerne. Denne metode sikrer dig en god blæretømning og kan herved reducere hyppig trang, urininkontinens og forebygge blærebetændelse. Man kan også lade vandet ad 3 omgange så kalder vi metoden for tripplevoiding.
- Lad vandet før samleje for at mindske risikoen for urinlækage og lad vandet eftersamleje for at reducere risikoen for blærebetændelse.

## Andre gode råd:

- Undgå forstoppelse. Hård afføring og forstoppelse kan trykke på blæren, så det medfører en dårlig blæretømning og forværrer dit problem med både stress- og urgeinkontinens. Forstoppelse belaster bækkenbunden således, at lukkemuskelfunktionen i urinrøret svækkes. Sørg derfor at holde tarmen i orden med fiberrig kost, motion og evt. afføringsmidler, som er håndkøbsmedicin (HUSK, movicol, magnesia).
- Undgå overvægt. Overvægt øger risikoen for at blive urininkontinent pga. for stor belastning på din blære og bækkenbund og dermed svækkelse af lukkemusklen i urinrøret. Din egen læge kan evt. hjælpe dig med at blive henvist til en diætist. Overvej kostændringer og motion.
- Vær flittig med at træne din bækkenbund dagligt ved at bruge knibeøvelser. Bækkenbundstræning er vigtigt i behandlingen af begge former for urininkontinens. En god knibekraft i bækkenbunden kan også forebygge nedsynkning af underlivsorganerne. Du kan søge information om træningsprogrammer på internettet under Gyn Zonen. Du kan også få en pjece udleveret her i ambulatoriet om bækkenbundstræning. Ved behov kan vi også henvise dig til et træningsforløb ved specialuddannede fysioterapeuter.
- Brug inkontinensbind. Rigtige inkontinensbind i stedet for hygiejnebind kan mindske hudgener og lugtgener, da sugesevnen er bedre. Så længe du er i et udredningsforløb her i ambulatoriet, kan du midlertidigt få bind udleveret gratis. Når dit forløb afsluttes, kan vi ansøge kommunen om permanent blebevilling.

Vores gode råd og anbefalinger skal betragtes som en basisbehandling af urininkontinens og andre vandladningsgener, så derfor er det vigtigt, at du forsøger at efterkomme disse i vores fælles bestræbelser på at hjælpe dig og reducere dine vandladningsproblemer.

Med venlig hilsen  
Personalet i Kvindesygdomme ambulatoriet.