



# Drop al skam og skyld

Af **Mette Fensbo**

**Gå hurtigt til lægen, bliv udredt og kom i behandling. Inkontinens er tegn på at noget er galt i kroppen.**

Inkontinens er stadig en stærkt tabubelagt lidelse. Derfor venter mange kvinder alt for lang tid, inden de taler med en læge og bliver udredt.

En af forklaringerne - som dog ikke er evidensbaseret - kan ifølge sekretariatschef Aase Randstoft, Kontinensforeningen, lyde således:

”Vi er blevet opdraget til som tre-fire årige at smide bleen. Når det sker, får vi ros. Kan man så pludselig ikke holde på vandet som voksen, vælder skammen og skylden op i mange kvinder.”

Fødsler er den helt store synder, når det gælder kombinationen inkontinens og kvinder. Efter at have født, flytter fokus fra kvinden til barnet og mange bebrejder sig selv, at de ikke får lavet de nødvendige knibeøvelser. Men det er en god idé at kvinder før, under og efter graviditeten træner deres bækkenbundsmuskler. Når musklerne er stærke, kan man klare mange ting.

**Fang symptomerne tidligt**

”Forebyggelse er en stor pointe. Gå hurtigt til lægen og få en diagnose, lige så



**Aase Randstoft**

Sekretariatschef, Kontinensforeningen

snart generne indfinder sig. For mange er det ikke særlig sexet at sige til deres læge, at de tisser i bukserne. Forklar i stedet problemet med ordene: Jeg har blæreproblemer efter en fødsel. Jo hurtigere kvinderne tager aktion, desto hurtigere bliver der fundet en løsning. Inkontinens er ikke en lidelse, man bare skal lære at leve med. Alle har krav på en udredning og der findes en bred vifte af behandlinger. Men kvinderne er selv nødt til at komme ud af busken og forstå, at inkontinens er tegn på at noget er galt i kroppen. Så drop al skam og skyld,” siger Aase Randstoft.

For at fange symptomerne på inkontinens tidligt, er det vigtigt at være meget

bevidst omkring sin kropsfunktion. Kvinder skal lytte til deres krop.

”Vær opmærksom på de første ændringer i dit vandladningsmønster og kig på dine drikkevaner. Alt det overdrevne vandsjaskeri ødelægger blæren. I vores klima er halvanden til to liter væske om dagen alt rigeligt. Man behøver ikke have to liter vand med for at købe ind i Netto. Smid den sutteflaske væk.”

Også hårde sportsformer kan være skyld i inkontinens, ligesom KOL-patienter, der hoster meget, kan opleve inkontinens. Det handler ganske enkelt om pres og tryk fra bughulen.

Men indtil man kommer i behandling, findes der flere forskellige hjælpemidler af kvalitet til at gøre hverdagen med inkontinens nemmere.

”Bind, bleer og katetre er de mest velkendte hovedgrupper af hjælpemidler til kvinder. For at finde den bedste løsning er det en god idé at søge råd og vejledning hos fagfolk. Men kvinderne skal være opmærksomme på, at syv ud af ti der er i behandling, kan helbredes.” ■



For yderligere informationer  
[www.kontinens.dk](http://www.kontinens.dk)

## FAKTA OM INKONTINENS

### TRE TYPER URIN-INKONTINENS

**1** Ved **stress-inkontinens** er der utæthed for urin ved fysisk aktivitet som f.eks. løb, løft, hop, host, grin og nys.

**2** **Urge-inkontinens** defineres som følelse af en bydende trang til at lade vandet. Mange har svært ved at nå på toilettet i tide.

**3** **Overløbs-inkontinens** kan skyldes, at man gennem længere tid har ignoreret kroppens signaler om at lade vandet og derved har oparbejdet en stor og slap blære. Man oplever oftest en sivende inkontinens.

### OVERSIGT OVER DE FORSKELLIGE BEHANDLINGSMETODER

Der findes en bred vifte af behandlinger - afhængig af hvilken type inkontinens, du har. Det er derfor vigtigt at få stillet den

korrekte diagnose. Din aktive deltagelse er en væsentlig og vigtig del af hele udredningen.

- En slynge i form af et bånd indlægges under urinrøret (oftest ambulant operation)
- Pacemaker både til urin- og afføringskontinens (der foretages først en testperiode)
- Placering af fyldstof i urinrøret (kaldes bulking)
- Injektion af botox i blærevæggen
- Bækkenbundstræning ved fysioterapeut
- Blæret træning ved inkontinensspecialister
- Lokal østrogenbehandling (kvinder over 50)
- Medicin (oftest til overaktiv blære)
- Livsstilsændring (væskeindtag, toiletvaner, kostvaner, motion og rygning)

### FORSIGTIGE CIRKA TAL

**150.000**  
mænd har urin-inkontinens

**200.000**  
kvinder har urin-inkontinens

**120.000**  
voksne har afføringsproblemer

**50.000**  
børn og unge fra fem+ har dag- og natlig urin-inkontinens samt afføringsinkontinens

Kilde: Kontinensforeningen - [www.kontinens.dk](http://www.kontinens.dk)

## INFORMATION



**Christine Felding**  
Gynekolog

## Hjemmetests giver hurtigt svar om sygdomme

**N**ye hjemmetests kan hurtigt give svar på, om man har blærebetændelse eller en anden underlivssygdom. Det giver tryk og sparer bekymringer. Bekymringer om sygdomme har god tid til at vokse sig store i hovedet, hvis man lægger mærke til et symptom fredag eftermiddag, og der går flere dage, før lægen igen åbner konsultationen. Men der er slet ingen grund til at ligge vågen over et problem, som man hurtigt kan få afklaret. Det er i dag muligt at købe en lang række hjemmetests på apoteket, som er nemme at bruge, og som kan give et sikkert svar på de bekymringer om forskellige underlivssygdomme, man kan gå rundt med. Det fortæller gynækolog Christine Felding.

### Hurtigt svar fejrer bekymringerne væk

Christine Felding ser ofte, at ubegrundede bekymringer om mere alvorlige sygdomme som kræft vågner til live, hvis en veninde eller bekendt bliver ramt.

”Jeg ser jævnligt kvinder, der har oplevet, at en eller flere i hendes omgangskreds har fået konstateret kræft i æggestokkene eller livmoderhalsen. Hun kan gå i lang tid og blive urolig over symptomer, som i virkeligheden viser sig at skyldes en almindelig blærebetændelse eller svampeinfektion,” siger Christine Felding.

Derfor er hun positiv over, at det i dag er muligt at få fat i en lang række hjemmetests, som på få minutter kan give en afklaring og feje bekymringerne af vejen.

### Sikre tests giver tryk

”Vi har længe kendt til graviditetstests og ægløsnings-tests, men de senere år er der kommet flere til, som fungerer på samme måde, og som giver svar på kort tid. Og det kan jo være fredag eftermiddag eller lige op til påsken, at man står med problemet, og så er der rigtig længe, til man kan få fat i sin læge,” fortæller hun.

De nye tests fungerer ved, at man tisser i en lille kop og med en pipette drypper lidt af urinen på testpinden. Afhængig af, hvilken test man har fat i, skal man vente mellem 2 og 15 minutter, før svaret er klar.

”Det giver tryk, og testene i dag er meget sikre,” siger Christine Felding.

”Faktisk er de et rigtig godt alternativ til at ringe til vagtlægen. Det kan være svært for lægen at diagnosticere lige så sikkert over telefonen, som de nye tests er i stand til.”

### Lindring af symptomerne

De nye hjemmetests kan bl.a. vise, om man har blærebetændelse, svamp eller en anden bakteriel infektion. Nogle tests kan endda skelne mellem forskellige typer infektion. Hvis testen er positiv, kan man i nogle tilfælde begynde at behandle lidelsen med det samme.

”Måske har man allerede noget mod infektionen liggende derhjemme, og ellers kan man gå på apoteket og få noget i håndkøb, som kan holde symptomerne nede, indtil man kan komme til lægen.”

Testene fås i håndkøb på apoteket, og her kan man også få hjælp til at lindre symptomerne, indtil man kan komme til lægen. ■