


Kan du

*holde  
tæt?*



Om det er små dråber, eller om det løber ned ad buksebenet, så er det altid ubehageligt, når man ikke kan styre sin vandladning. Men for hver 10. dansker er vandladningsproblemer blevet et så stort problem, at det hæmmer livskvaliteten. Mød Jane Jørgensen, der blev inkontinent efter en fejlslåen operation for diskusprolaps, og Tine Müller, der har udviklet en app på baggrund af sin egen historie med inkontinens.

---

Af **SOFIE NYMAND NIELSEN**  
sundhed@soendag.dk  
Foto: **CHRISTINA HAUSCHILDT,**  
**BETINA FLERON**

---

**\* Kender du følelsen af virkelig at skulle tisse?**

Når blæren presser på, og du febrilsk løber efter toilettet, mens du forsøger at klemme benene sammen. Befrielsen, når du lige akkurat når toilettet.

Forestil dig så, at der ikke er et toilet i miles omkreds. Forestil dig, at "nu tisser jeg snart i bukserne" ikke bare er en talemåde, men at du rent faktisk tisser i bukserne. Og at du oplever det her hver dag – måske flere gange om dagen – og du nu ikke kan gå nogen steder uden at være i nærheden af et toilet. Du stopper måske med at være aktiv, fordi du ikke kan holde dig, når du løber eller hopper. Du har skiftetøj med til enhver anledning, og bind er blevet din yndlingsfølgesvend.

For mange danskere er det et hverdags-scenarium. For med sine mere end 400.000 patienter er inkontinens blevet en folkesygdom. Den rammer hver 10. dansker mellem 5 og 90 år, og størstedelen er kvinder.

Faktisk ses urin-inkontinens hos 16 procent af kvinder i alderen 40-60 år, mens andelen stiger til hele 50 procent for kvinder over 75 år.

### **Knib til!**

Overordnet deler man inkontinens op i to diagnoser – stress-inkontinens og trang-inkontinens. Ifølge Christine Felding, som er speciallæge i gynækologi og obstetrik (kvindesygdomme og fødselshjælp, red.), rammer stress-inkontinens oftest yngre kvinder, mens kvinder i eller efter overgangsalderen hyppigere oplever trang-inkontinens.

– Stress-inkontinens viser sig ved urintab ved fysisk udfoldelse, host eller nys. Og man vil først og fremmest behandle det ved at styrke bækkenbunden med knibeøvelser. Man kan

selvfølgelig ikke lave knibeøvelser døgnet rundt. Men man kan lave små huskereglere for, hvornår man skal lave dem, fortæller Christine Felding og tilføjer, at hvis man ikke oplever en forbedring ved knibeøvelser, kan man evt. vælge at få foretaget en TVT-operation, som står for Tensionfree Vaginal Tape-operation. En mindre operation, hvor man under lokalbedøvelse indsætter en slynge i skeden, som strammes til, så der ikke opstår urinlæk.

### **Symptom på kræft**

I de fleste tilfælde skal der ikke meget til, før man oplever en stor forbedring. Og derfor er det også vigtigt, man søger behandling. Også når det gælder trang-inkontinens, som man oftest starter med at behandle med hormoner.

– Den anden form for inkontinens kalder man trang-inkontinens, da man pludselig oplever en trang til vandladning. Det er svært at kontrollere og bestemt ikke rart at leve med. Så også her er det vigtigt, at man henvender sig til lægen og bliver udredt – især fordi denne her type inkontinens også kan være symptom på kræft, men også så man ikke indretter sig efter sygdommen og lader den hæmme sin livsudfoldelse.

### **Den stille folkesygdom**

Alt i alt gør Christine Felding opmærksom på, at behandling for inkontinens er individuelt – noget fungerer godt for nogle og ikke for andre. Men hun forsikrer om, at lægerne har mange forskellige muligheder i forhold til behandling, og det er vigtigt, at man finder en løsning, så inkontinensen ikke overtager ens liv. For trods det store antal af danskere med inkontinens frygter Christine Felding, at der er mange, som kæmper med det alene og fravælger at søge hjælp. ►

For mens det kun er 45 procent, der taler med deres læge om inkontinens, så anslås det, at der er 33 procent, som aldrig har talt med nogen om deres inkontinens, og det bliver derfor også kaldt for "Den stille folkesygdom."

– Jeg oplever, at der er mange, som har svært ved at tale om deres inkontinens, simpelthen fordi de synes, det er flovt. Især ældre kvinder føler ikke, at det er noget, de vil belemre lægen med. Nogle ved sågar ikke, at det kan behandles, og nogle ser deres inkontinens som en del af at blive ældre, fortæller Christine Felding og minder om, at man altså ikke får hjælp, hvis man ikke beder om den.

## MULIGE ÅRSAGER TIL INKONTINENS

### Påvirkning af bækkenbundsmusklerne og blæren

Neurologiske lidelser, fødsler, operation, strålebehandling, lungesygdomme med svær hoste, medicinske bivirkninger, forstoppelse, ændring af hormonbalancen, og selv overvægt kan have indflydelse på blærens funktion.

### For meget væskeindtag

Mange tror, at man skal drikke flere liter hver dag og indtager derved meget mere, end de har behov for. Man kan risikere at irritere blæren, hvis man drikker for meget. 1,5 liter væske pr. døgn er generelt tilstrækkeligt. Væske inkluderer både vand, læskedrikke, kaffe, te, spiritus, juice, suppe, vandige frugter, grøntsager mv.

### Uhensigtsmæssige toiletvaner

Hvis man gennem længere tid ignorerer kroppens signaler om behovet for at lade vandet eller komme af med afføringen, kan man få problemer. Blæren indeholder normalt mellem 200 ml og 400 ml. Det er normalt at lade vandet ca. hver 3.-4. time. Det er normalt at have afføring hver eller hver anden dag.

### Neurologiske sygdomme

Parkinson, sclerose, skader på eller medfødte rygproblemer kan medføre inkontinens.

Kilde: Kontinens.org



Jane måtte opgive jobbet som SOSU-medhjælper, og i stedet uddannede hun sig til zoneterapeut.

## Jane Jørgensen, 52, fik skadet nervebaner

# Jeg fik livet tilbage

– Operationen fik større konsekvenser for mit liv, end jeg først havde anslået, fortæller Jane Jørgensen, 52, 15 år efter, at hun var igennem en fejlslået operation for diskusprolaps. På daværende tidspunkt var hun kun 37 år, mor til tre, aktiv og SOSU-medhjælper på det lokale plejehjem. Men det fysiske hårde arbejde igennem flere år havde påvirket Jane i sådan en grad, at hun over flere omgange blev sygemeldt med ondt i ryggen. En specialist kunne senere konstatere, at Jane led af en stor diskusprolaps, som hun kort efter blev opereret for. Men under operationen gik der noget galt, og det, som ikke må ske, skete

– Janes nervebaner blev beskadiget.

Efter operationen vågnede Jane og var lam i højre side fra hoften og ned, og det første, der gik igennem den 37-årige kvindes hoved, var: "Nu er mit liv forbi". Men da chokket havde lagt sig, tilgav hun lægerne, og i dag bærer hun hverken nag eller føler sig uretfærdigt behandlet. For Jane handler det om at få livet tilbage.

– Set i bakspejlet mærkede jeg ikke efter, hvad operationen havde betydet for min

krop. Jeg fokuserede bare på min genoptræning, så jeg kunne komme til at gå igen. Jeg spekulerede slet ikke over, at jeg godt nok løb meget på toiletet, siger Jane og fortæller, hvordan hun efter endt genoptræning blev mere og mere opmærksom på, at hun havde problemer med vandladning og afføring.

### Socialt handicap

Årene efter var Janes tilværelse hæmmet af urin- og afføringskontinens. Hun brugte en hel pakke bind om dagen, stoppede med at træne, undgik hvide bukser, og når hun skulle ud ad huset, pakkede hun altid en taske med ekstra tøj.

– Jeg følte mig socialt handicappet. Jeg havde en konstant bekymring for, at folk kunne se det på mig, og om jeg lugtede af tis, siger Jane med alvor i stemmen.

– Den måde, inkontinensen har påvirket mit sociale liv på, har været det værste for mig.

### "Du kan da ikke have et liv"

Jane blev fulgt på urologisk afdeling på Aalborg Universitetshospital, hvor de varetager udredning, behandling og kontrol af blandt



Efter pacemakeren er blevet indopereret, er Janes livs glæde steget markant.

***Jeg havde en konstant bekymring for, at folk kunne se det på mig***

andet sygdomme i urinvejene. Men det var svært at finde den passende behandling til Janes inkontinenslidelse, da man generelt ville anbefale en operation på nervebanerne til inkontinens. Men disse nervebaner er i Janes tilfælde blevet så beskadiget under operationen for diskusprolaps, at det ikke er forsvarligt at operere på dem. Men en dag efter 13 år med inkontinens møder Jane op til den sædvanlige kontrol på hospitalet, og her møder hun en læge, som hun i dag kalder for "sin redning".

– Da jeg ankommer til urologisk afdeling, har jeg pludselig skiftet læge. Hun hedder Else og er netop flyttet til Nordjylland fra Herlev. Det første, hun siger, er: "Du kan da ikke have et liv." Og så begynder tårene at trille ned ad kinderne på mig. For nej, det havde jeg jo ikke.

### **Starten på det nye liv**

De mange år med inkontinens og magtesløshed blev forløst i lægens ord. Og Jane mødte her en, som hun virkelig kan betro sig til om sine mange års kvaler. Men ikke nok med det. Lægen, Else, fortæller hende også, at man kan få indopereret en pacemaker. Janes umiddelbare respons er, at hun jo ikke har problemer med hjertet, men Else fortæller, at man ved at operere en pacemaker i balden via elektriske impulser kan give nerverne de signaler, de har manglet, og derved også hæmme inkontinensen. Efterfølgende bliver Jane henvist til Herlev Hospital, hvor en læge skal afgøre, om Jane er kandidat til en sådan operation.

– Jeg havde netop lige sat mig efter konsultationen, og så siger lægen, at hvis jeg var klar til det, så var de også. I dag er jeg så taknemlig for den operation, for det var simpelthen starten på mit nye liv, fortæller Jane med et stort smil.

### **Sig det højt!**

I dag bruger Jane kun to bind om dagen, hun er begyndt at gå til træning igen, men mest af alt kan hun i dag tale om årene med den ekstreme inkontinens.

– Det er vigtigt for mig at tale om det og fortælle andre om de år, som var ét stort mare-ridt for mig. Det er en kæmpe befrielse at kunne lette hjertet og måske også kunne få andre til at åbne op om det, hvis de går og kæmper med det samme, siger Jane og fortæller, at hun selv gik meget alene med det.

– Selv om jeg havde en familie og venner, der støttede mig, manglede jeg nogle at udveksle erfaringer med. Jeg kendte ikke andre i den samme situation som mig. Man skal huske på, at inkontinens er et meget tabubelagt emne, og der er ikke nogen, der fortæller andre, hvordan de hver dag tisser i bukserne, fortæller Jane, der i dag kun kan give andre det råd at søge hjælp og tale højt om deres liv med inkontinens. ▶

**Tine Müller, 68,  
forsøger at hjælpe andre**

# Livet blev nemmere med min egen app

Pegefingeren glider ned af Samsung-telefonens oplyste skærm, der viser et kort over Danmarks offentlige toiletter.

– Så kan man selv krydse af, om det skal være unisex, pissoir, eller om der er puslebord, fortæller Tine Müller, 68, begejstret om sin app, som hun gik i gang med i 2005.

Idéen til Tine Müllers app FindToilet opstod i hendes egen personlige historie. Tine har nemlig levet med inkontinens de sidste 13 år, og behovet for at finde et toilet hurtigst muligt fylder meget i hverdagen. Det var derfor ikke fjernt fra hendes tankegang at kreere en app, der nemt og hurtigt guider en til det nærmeste offentlige toilet.

– Jeg kunne gå inde i byen, mens trangten til et toiletbesøg pludseligt kunne opstå, og så var det ikke lige sådan at finde et toilet. Jeg har endnu ikke kortlagt offentlige toiletter for alle 98 kommuner, for det er et stort arbejde, men jeg gør, hvad jeg kan. For med appen har jeg mulighed for at hjælpe andre, som står i den samme situation som mig. Men også turister eller andre, der står og skal bruge et toilet, har gavn af den.

## Som en strittende hund

Problemerne med at holde på vandet kom lidt efter, at Tine var gået i overgangsalderen. Hun begyndte i højere grad at planlægge toiletbesøg, og det blev vigtigere for hende at være i nærheden af et toilet. I dag kan hun se tilbage på dengang og beskrive de første symptomer på Trang-inkontinens, hvor man pludselig oplever en stor vandladningstrang, der gør det svært at nå på toilettet i tide. Tine kunne simpelthen ikke holde sig, når hun først skulle.

– Hvis jeg gik en tur for at få lidt luft og lidt motion, så følte jeg mig som en strittende hund, fortæller Tine med en smil. Men trods hendes



Tine arbejder på, at alle 98 kommuner får kortlagt deres offentlige toiletter, så de kan findes i appen.



***Jeg ville ønske, at man prioriterede det længere oppe i systemet***

store selvironi kan man mærke, at inkontinensen har medført ubehagelige oplevelser som at blive nødsaget til at tisse i bukserne eller finde det nærmeste buskads, selv om man går på en velbefærdet gade. Men hun fortæller glædeligt om sine mange erfaringer og ikke mindst bekymringerne ved at skulle komme til at tisse i bukserne.

– Jeg er der nu, hvor jeg taler om min inkontinens. Og arbejdet med appen har også betydet, at jeg mere eller mindre er blevet tvunget til at tale om det. Jeg kan godt forstå, hvis der er nogle, der er flove over det, men det kan ikke passe, at man med den teknologi og lægevidenskab, vi har i dag, skal gå rundt og tisse i bukserne. Jeg ville ønske, at man prioriterede det længere oppe i systemet, siger hun med fast stemme.

## Blæren i behandling

Tine gik heller ikke til lægen med det samme. Faktisk skulle der gå et par år, før det var så grelt, at Tine kontaktede sin privatpraktiserende læge og blev udredt for inkontinens. Siden har hun

været igennem diverse behandlinger. I en periode tog hun blærehæmmende medicin, der til at starte med virkede helt upåklageligt, men efter en tid mistede sin virkning. Sidste år valgte Tine så at få foretaget et botoxindgreb, hvor man får sprøjtet botox ind i blæremuskulaturen, så man derved undgår, at blæren trækker sig sammen og tømmer sig i utide. Behandlingen har for mange gjort vidunderne, men heller ikke her oplevede Tine den store effekt.

– Man bliver jo dødked af det og ikke mindst frustreret over, at man ikke føler, der er noget, der hjælper. Men jeg er ikke sådan en, som giver op. Så jeg bliver ved med at undersøge behandlinger for inkontinens og håber, at der er én, der kan hjælpe mig. Men lige nu forsøger jeg at gøre livet med inkontinens så nemt så muligt. Det hjælper, at jeg igennem diverse Facebook-grupper for os med inkontinens kan fortælle om oplevelser og erfaringer. Det er så vigtigt, at vi taler om det. Især fordi vi så også kan hjælpe hinanden og få hinanden til at forstå, at man ikke står alene med det. Vi er jo mange hundredetusinde.