



FREDENSBORG
KOMMUNE

INKONTINENS

FOREBYGGELSE – HVAD GØR JEG?



Inkontinens

Det betyder, at man ikke kan holde på "vandet".

Cirka 400.000 danskere har problemer med inkontinens.

Det er normalt at have vandladning op til syv gange om dagen og op til to gange om natten. Med alderen bliver blæren formindsket fra 400-250 ml. Trangen til at lade "vandet" opstår, når der er 150–250 ml i blæren. De ældre har derfor flere besøg på toilettet.

Har jeg inkontinens?

Inkontinens kan optræde på flere måder. Prøv den lille test herunder. Sæt kryds ud for det der beskriver din situation.

Hvis du sætter kryds ud for et eller flere spørgsmål, bør du undersøges af en læge.

Hvad er årsagerne til inkontinens?

- Slap bækkenbund
- Forkalkning af urinrørets lukkemuskel
- Urinvejsinfektioner
- Usikker og langsom gang, så man ikke når på toilettet
- Vanddrivende medicin
- Prostata-problemer
- Overvægt
- Gener efter tidligere operationer
- Over-aktiv blærefunktion
- Sygdomme i blæren eller underlivet
- Neurologiske sygdomme: Parkinson, diskusprolaps og dissemineret sklerose
- Demens
- Diabetes
- For stor væskeindtagelse

Test dig selv

- Har du svært ved at nå på toilettet i rette tid om dagen?
- Har du svært ved at nå på toilettet i rette tid om natten?
- Kan du ikke holde på "vandet", når du hoster, ler eller motionerer?
- Har du problemer med at tømme din blære?
- Har du problemer med efterdryp?

Hvor kan jeg få hjælp?

For at få den bedste behandling, skal man undersøges af sin egen læge. Lægen kan henvise til en specialist for nærmere undersøgelser.

Hvad kan kommunen hjælpe dig med?

Når du er færdig med undersøgelserne, og det viser sig at du har en varig lidelse, kan du ansøge om hjælpemidler, f.eks. bleer, kateter eller stiklagen.

Her i kommunen er det en sygeplejerske, der undersøger borgernes behov for inkontinens-hjælpemidler ved et hjemmebesøg.

Træning og motion.

Fysioterapeuterne på Aktivitets- og plejecentrene kan vejlede dig om det videre forløb.

Kontakt kommunens hjemmeplejeenheder:

Fredensborg, Benediktehemmet, hverdage kl. 8-15, tlf.7256 2020

Fredensborg, Lystholm, hverdage kl. 8-15, tlf. 7256 2021

Humblebæk, Øresundshjemmet, hverdage kl. 8-15, tlf. 4919 1212, øvrige tidsrum tlf. 4919 1212

Kokkedal, Brønsholmsdal, hverdage kl. 8-15, tlf. 7256 5850, øvrige tidsrum 2098 5825

Nivå, Mergeltoften, hverdage kl. 8-15, tlf. 7256 5741, øvrige tidsrum tlf. 7256 5741

Pjecen udleveres i forbindelse med et forebyggende hjemmebesøg til borgere over 75 år.

Du er velkommen til at indvi forebyggelseskoordinator i dine tanker om sundhed. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humblebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14

torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

Fredensborg Kommune
Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal
Tlf. 7256 5000

Januar 2008

Foto: **Heidi Niemeier**

Læs mere om inkontinens på: <http://www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/vandladningkvinder.htm>