



Inkontinens

Vidste du at...

- over 70 % af alle inkontinente kan opnå at blive tørre igen?
- omkring 400.000 danskere skønnes at lide af inkontinens i forskellig grad. Desværre går mange med det uden at søge hjælp – men der kan gøres noget. Ofte kan inkontinens afhjælpes med enkle midler. Inkontinens kan skyldes flere ting, og derfor er det også vigtigt at forsøge at finde årsagen hos den enkelte person, så man finder frem til de rette metoder og eventuelle hjælpemidler.
- Rebild kommunes tilbuddet omfatter udredning, rådgivning og vejledning af inkontinente borgere i samarbejde med praktiserende læge.
- Det er muligt at søge om hjælpemidler til at afhjælpe inkontinensproblemer. Det kræver blandt andet en undersøgelse hos lægen.



Hvad er inkontinens

Man kan være afførings eller urininkontinent. Denne pjece beskæftiger sig med urininkontinens, men lider du af afføringsinkontinens er der også hjælp at få via Rebild Kommune. Hvis man ikke kan holde på vandet og lækker urin, er der tale om inkontinens. Der findes flere former for urin inkontinens, men de mest almindelige er stress-inkontinens og trang-inkontinens.

Stress-inkontinens

Kan forekommer ved fysisk aktivitet f.eks. når man hoster, nyser, hopper eller løber.

Trang-inkontinens

Det er ufrivillig vandladning i forbindelse med pludselig stærk trang. Typisk er problemet, at man ikke kan nå på toilettet, før det er for sent.

Hvad kan man selv gøre for at forebygge inkontinens

Der er mange forskellige behandlingsmuligheder. For nogle er det nok at træne blæren og bækkenbundsmuskulaturen, mens det for andre kan være aktuelt med hjælpemidler eller medicinsk behandling.

Hvor kan man henvende sig ved behov for hjælp

- Egen læge kan være behjælpelig i forhold til eventuel undersøgelse af årsagen til inkontinens.
- Er du over 75 år og modtager forebyggende hjemmebesøg kan ældrerådgiveren ligeledes være behjælpelig med vejledning.
- Kontinens sygeplejersken i Rebild Kommune kan vejlede omkring inkontinens problematikker og det er ligeledes kontinenssygeplejersken der bevilliger eventuelle hjælpemidler.
- Modtager du personlig pleje eller bor på et ældrecenter, kan plejemedarbejderne hjælpe med at formidle kontakten.

Hvilke hjælpemidler kan afhjælpe en inkontinens problematik

Inkontinenshjælpemidler kan være blindlæg, kateter produkter eller andre inkontinenshjælpemidler. Er der tale om en varig inkontinens problematik kan kontinenssygeplejersken bevilge hjælpemidler ud fra servicelovens § 112. Der skal i de fleste tilfælde afprøves forskellige behandlingsmuligheder med henblik på at forbedre eller afhjælpe inkontinensproblematikken, før der kan laves en bevilling på inkontinenshjælpemidler.

Kontaktoplysninger:

Sarah Ann Hedegaard Kristensen
Kontinenssygeplejerske
Telefon: 9988 8381
Træffes mandag til torsdag

Hvis du vil vide mere:

- www.kontinens.dk
- www.tena.dk
- www.blaeren.dk
- www.knib.dk

Center Sundhed

Hobrovej 88 | 9530 Støvring | Telefon 99 88 84 50
centersundhed@rebuild.dk | www.rebuild.dk