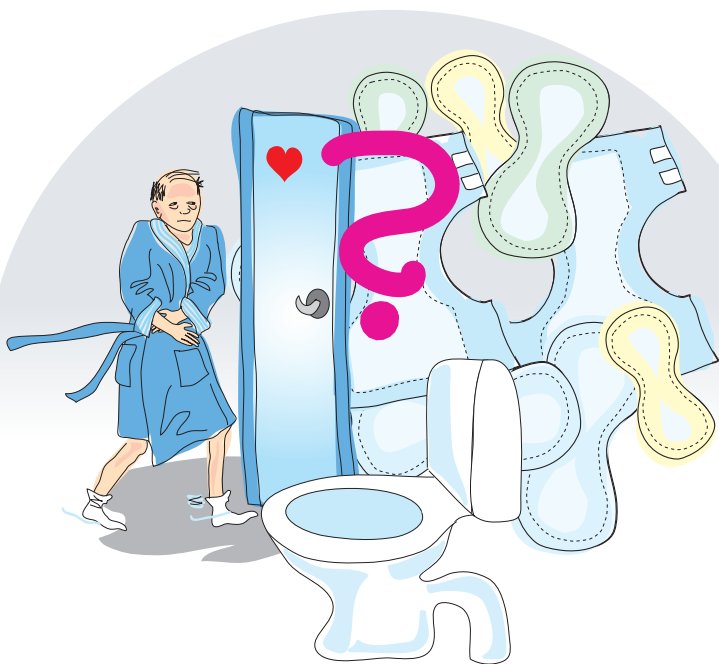




Information om inkontinens og hjælpemidler



En hurtig og overskuelig guide,
der giver dig inspiration til at få kontrol over inkontinens
og optimal udnyttelse af dit hjælpemiddel

Denne informationsfolder handler om urininkontinens og de hjælpemidler, du har til rådighed. Her kan du læse hvordan du bruger dit hjælpemiddel på den bedste måde, så du opnår optimal beskyttelse, sikkerhed og komfort. Der findes mange typer af inkontinenshjælpemidler f.eks. kateter, uridom, bleer og bind. **Denne folder giver kun rådgivning og vejledning i brugen af bleer og bind til urininkontinens.**

Oplever du **afføringsproblemer** og har gjort det gennem længere tid kan det være et tegn på sygdom i fordøjelsessystemet og skal altid tages alvorligt. Afføringsproblemer er en kompleks situation, der kræver en specialiseret indsats. Derfor behandles dette emne ikke i denne folder. Søg derfor hjælp hos lægen, så årsagen kan kortlægges og behandles.

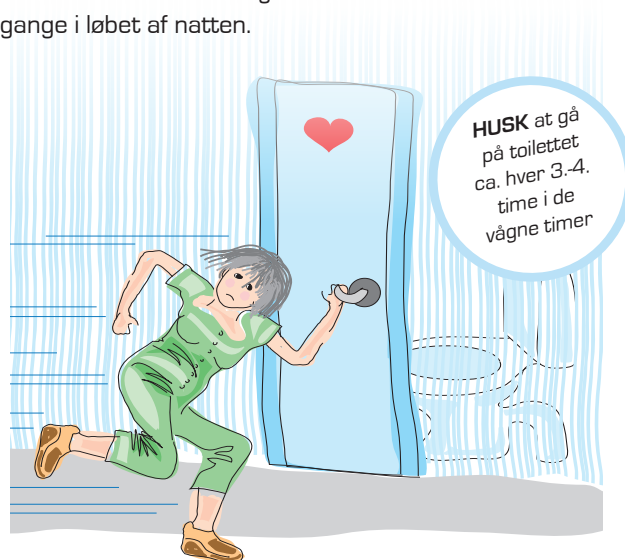
Indholdsfortegnelse:

Hvad er normalt? Generelle facts	Tips og tricks når jeg har inkontinens	Det gode toiletbesøg
Side 3	Side 4	Side 5
Hvor meget kan jeg drikke?	Din personlige hygiejne	Generelle hygiejnetips i din hverdag
Side 6	Side 7	Side 8
Hvor tit skal jeg skifte mit inkontinensprodukt?	Vådindikatoren – hvordan bruger jeg den? 3 situationer:	Situation 1.
Side 10	Side 11	Side 12
Situation 2.	Situation 3.	Det rette valg af inkontinensprodukt
Side 13	Side 14	Side 15

Nyttig INFO

Hvad er normalt?

- Blæren kan normalt indeholde mellem 200 - 500 ml.
- Det er optimalt, hvis raske mennesker drikker ca. 1½ - 2 liter væske i døgnet.
- Som tommelfingerregel udskiller man samme mængde urin pr. døgn, som den væskemængde man drikker. For de fleste vil det derfor ligge omkring de 1½ - 2 liter.
- Raske mennesker kan generelt/varigt ikke udskille mere væske end de indtager. Hvis du ved hvor meget du drikker, så ved du også hvor meget urin du ca. udskiller.
- Det er normalt at gå på toilettet ca. hver 3.-4. time i de vågne timer, alt efter hvor meget væske du indtager.
- Det er normalt for mange at skulle lade vandet 1-2 gange i løbet af natten.





Tips og tricks når jeg har inkontinens

Det er vigtigt at gå på toilettet ved behov eller på faste tider.

Gå på toilettet inden sengetid. Brug evt. teknikken som beskrevet i afsnittet om det gode toiletbesøg, så blæren er helt tømt inden du lægger dig til at sove.

Hvis du har hævede ben, når du går i seng, vil væsken optages i blodet i løbet af natten og udskilles med urinen. Dette kan øge behovet for natlige toiletbesøg og risiko for ufrivillig vandladning.

Det er vigtigt, at du får en god sammenhængende søvn, som gør dig udhvilet og giver overskud til en aktiv hverdag.

Tips og tricks - Det gode toiletbesøg

Det er vigtigt, at du går på toilettet som du plejer.

Når du sidder korrekt på toilettet, har du mulighed for at tømme blæren helt, hvilket forebygger hyppig vandladningstrang og gentagende tilfælde af blærebetændelse.

Det er normalt at gå på toilettet hver 3.-4. time i de vågne timer, alt efter hvor meget du drikker. Hvis du ikke kan mærke vandladningstrang, så kan det være en hjælp at finde nogle faste tidspunkter for toiletbesøgene. Du kan evt. sætte en lille alarm hver 3.-4. time, som kan hjælpe dig med at huske at gå på toilettet med jævne mellemrum.

Tips og tricks - Det gode toiletbesøg

Hvis du har hyppig vandladningstrang og tilbagevendende blærebetændelse, kan det være tegn på, at du ikke tømmer blæren helt ved toiletbesøg. Det kan være en hjælp, hvis du tjekker om du sidder korrekt på toilettet.

Det kan også hjælpe at tømme blæren af flere gange på følgende måde:

- Sid korrekt på toilettet
- Lad vandet uden at presse
- Når vandladningen er færdig, rejser du dig op og går et par skridt frem og tilbage eller tripper lidt på stedet
- Sæt dig på toilettet igen og vent på, at du igen lader vandet. Du må ikke presse. Når blæren igen har tømt sig, kan du evt. gentage processen endnu en gang
- Nu vil blæren være tømt og der vil blive længere mellem, at trangen melder sig og du vil opleve færre tilfælde af blærebetændelse



Hvor meget kan jeg drikke?

- Du kan drikke det du plejer og har lyst til.
- Det anbefales, at raske mennesker drikker ca. 1 ½ - 2 liter væske i døgnet. Alle former for væske tæller med i regnskabet, så længe du drikker varieret.
- Drikker du udelukkende kaffe eller indtager store mængder alkohol kan du opleve, at den ufrivillige vandladning bliver forværret.
- Har du problemer med ufrivillig vandladning eller mange toiletbesøg om natten, skal du tænke over hvor meget væske du indtager efter kl. 18.00. Ligger hovedparten af væskeindtaget om aftenen, er det en god idé at fordele dit væskeindtag mere jævnt over dagen.



Din personlige hygiejne med et inkontinensprodukt:

Når du vasker dig forneden er det vigtigt ikke at ændre hudens naturlige balance (pH-værdi). Hvis balancen ændres, kommer der bedre vækstbetingelser for bakterier og svampe, og gener kan opstå.

Derfor anbefales følgende:

- At du altid tørrer dig forfra og bagud, så der ikke kommer bakterier fra endetarmen op omkring urinrøret. Hvis det sker øges risikoen for blærebetændelse.
 - At du vasker dig forneden 1-2 gange dagligt med vand og uparfumeret intimsæbe (pH. 3,5-5).
 - At du tørrer dig grundigt efter du har skyllet sæben af. Når du er tør, kan du smøre huden med en uparfumeret barrierecreme med højt fedtindhold. Dog kun på huden – ikke på slimhinderne.
 - Hvis du synes, det er rart at vaske dig efter hvert toiletbesøg og når du skifter inkontinensproduktet, anbefales det at anvende vaskecreme eller lunkent vand.
- Bemærk:** For meget vand og almindelig sæbe kan udtørre og ændre pH-værdien og dermed give gener f.eks. i form af kløe.

Hygiejnetips ved brug af inkontinensprodukter:

Din daglige håndtering af inkontinensproduktet:

- Undgå at røre indvendigt i inkontinensproduktet, da der kan komme uønskede bakterier i produktet, som kan give blærebetændelse.
- Læg ikke indersiden af dit inkontinensprodukt ned mod din seng, møbler eller andet inventar, da der kan komme uønskede bakterier i produktet, som kan give blærebetændelse.
- Sæt altid dit inkontinensprodukt på forfra og fjern det bagfra, så der ikke kommer uønskede bakterier fra endetarmen i produktet, da det kan give blærebetændelse.

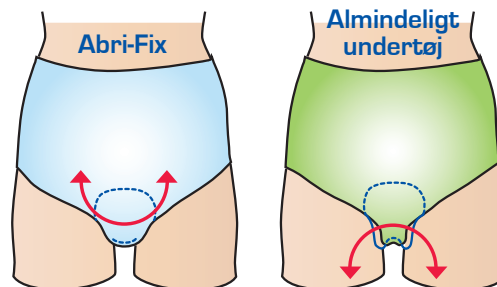


- Brug altid fikseringstrusser, der passer til produkt-serierne Abri-San og Abri-Man.

Bemærk: Almindelige trusser har ofte et alt for smalt skridt, som klemmer ind på inkontinensproduktet, så det ikke kan suge optimalt.

- Natbleer er ikke lig med en lukket ble (Abri-Form tapeble eller Abri-Wing bælteble). Produkter til natten vælges fra hele sortimentet, med udgangspunkt i dit behov og helhedssituation.
- Abri-Flex (bukseble) findes ikke i maksimal sugsevne. Hvis Abri-Flex buksebleen kan gøre dig selvhjulpnen, kan du med fordel vælge dette produkt.

Bemærk: Bukse-produktet bruges hovedsageligt i de vågne timer. Bukse-produktet kan bruges om natten, hvis du selv står op og går på toilettet. Hvis du ikke selv står op om natten, har dette produkt ikke tilstrækkelig sugsevne til en hel nat udskillelser, og du bør vælge en anden type produkt.



FACTS

Hvor tit skal jeg skifte mit inkontinensprodukt ?

Af hygiejniske grunde anbefales det, at du skifter dit inkontinensprodukt ved hvert toiletbesøg. Dette forebygger blærebetændelse og hudgener. Et inkontinensprodukt er tykkere og varmere end almindeligt undertøj og kan derfor give bakterier vækstbetingelser.



Bruger jeg det rigtige produkt?

- Du bør vælge et inkontinensprodukt med en sugsevne, der passer til den mængde urin, du udskiller mellem to toiletbesøg.
- Du opnår ikke yderligere sikkerhed ved at vælge et inkontinensprodukt med en større sugsevne end du har behov for.
- Er du i tvivl om inkontinensproduktet har den korrekte sugsevne, kan du bruge vådindikatoren til at afklare dette. (se afsnittene om vådindikatoren på side 11-14)
- Bruger du et bukseprodukt kan du være uheldig at tilhøre den lille gruppe, der oplever at få blærebetændelse ind imellem. Dette skyldes, at buksesystemet går på kompromis med de højeste hygiejnearbefalinger, idet bukserne ikke skiftes ved hvert toiletbesøg (se øverst på siden). Oplever du denne gene er det en god ide at kontakte kommunen for at finde en anden produktløsning.

FACTS

Vådindikatoren – hvordan bruger jeg den?

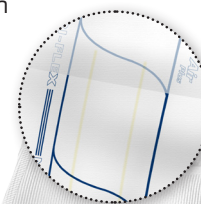
Vådindikatoren er de 2 gule streger bag på bleerne. De skifter farve til blå/grøn i takt med, at bleen suger. Gradueringskalaen er de firkanter der omkranser og inddeler vådindikatoren.

Vådindikatoren er opdelt i 6 - 8 firkanter alt efter hvor stor bleen er. Gradueringskalaen gør det nemt at aflæse vådindikatoren. Hvis vådindikatoren f.eks. er inddelt i 7 felter og de 4 er blevet blå/grønne, så aflæses det som 4/7 og indikerer, at lidt over halvdelen af produktets sugsevne er udnyttet.

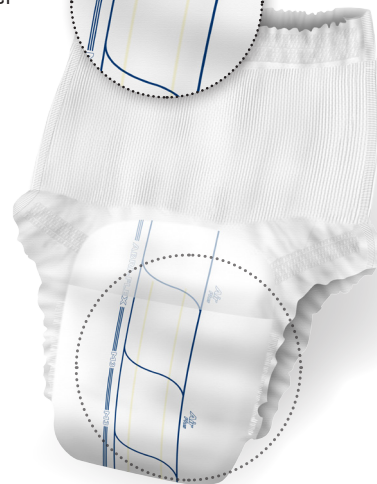
Brug altid vådindikatoren som løsningen på et problem eller til at vælge den optimale produktløsning.

På de mindste produkter **(Abri-San 0-4)** findes der ingen vådindikator.

På de følgende sider er de tre typiske situationer beskrevet.



Vådindikator



1.

Har du oplevet at... >



Situation:

- ...der er vådt i dit tøj eller seng?

Hvis de gule streger har skiftet farve i alle felter – altså vådindikatoren er helt udnyttet – betyder det, at inkontinensproduktet har suget alt hvad det kan. For mere information om vådindikatoren - se side 11.

Årsag til at der er vådt:

- Der er kommet mere urin end bleen/bindet kan suge.

Handling:

- Den bedste løsning vil være at gå oftere på toilettet og beholde den nuværende sugesegne på dit inkontinensprodukt.
- Er dette ikke muligt, så bør du vælge et inkontinensprodukt med en større sugesegne.

2.

Har du oplevet at... >



Situation:

- ...vådindikatoren ikke bliver udnyttet fuldt ud, men du alligevel oplever, at der er vådt i dit tøj eller seng?

*Hvis de gule streger har skiftet farve i halvdelen af felterne eller mindre – altså vådindikatoren er **ikke** helt udnyttet, når du går på toilettet og skifter inkontinensproduktet – betyder det, at bleen/bindet kan suge mere.*

Årsag til at der er vådt:

- Af en eller anden grund løber urinen ved siden af bleen/bindet.

Handling:

- Der skal ikke ændres på sugesegnen. I stedet skal du finde årsagen til situationen.



Det kan være fordi:

- Produktet sidder forkert, så der ikke dannes en skål mellem dine ben, men i stedet sidder i en nedadgående bue.
- Der ikke bliver brugt fikseringsbukser til de relevante produkter (**fra Abri-San nr. 4 + Abri-Man**). Almindelige trusser har ofte et alt for smalt skridt, som klemmer ind på inkontinensproduktet, så det ikke kan suge optimalt.
- Inkontinensproduktet er valgt alt for tyk og sidder presset sammen mellem benene. Dvs. urinen ikke kan komme ned i produktet og blive opsuget, men i stedet løber over kanten og ved siden af.
- Der er valgt et inkontinensprodukt, der ikke passer til din kroppsfacon og bygning. Det betyder, at produktet ikke kan sidde tæt til kroppen, og urinen får derfor mulighed for at løbe ud.



Situation:

- ...der aldrig er vådt i dit tøj eller seng, men vådindikatoren samtidig ikke bliver udnyttet fuldt ud?

Et godt tip: Tjek vådindikatoren igennem nogle dage, så du er sikker på, at situationen er varig, før du handler.

*Hvis de gule streger har skiftet farve i halvdelen af felterne eller mindre – altså vådindikatoren er **ikke** helt udnyttet, når du går på toilettet og skifter inkontinensproduktet – betyder det, at bleen/bindet kan suge mere.*

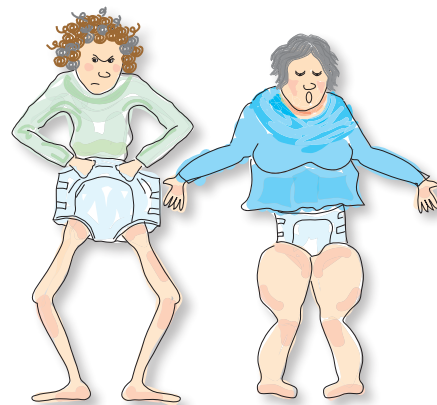
Årsag:

- Produktets sugeevne er alt for stor i forhold til dit behov.

Handling:

- Du bør vælge en ble/bind med en anden sugeevne.
(spørg kommunens hjælpemiddelafldeling eller hjemmesygepleje til råds)

- Vælg inkontinensproduktet så lille som muligt, men så stort som nødvendigt.
- Som det fremgår på side 10 skal produktet ikke være større end, at det kan suge den urin der kommer mellem 2 toiletbesøg.



- Sørg for at inkontinensproduktet sidder korrekt, tæt til kroppen og i skålform mellem benene. (se billede på side 9)
- Små inkontinensprodukter er lettere at sætte korrekt og mere behagelige at have på.
- De forskellige bletyper fikseres forskelligt og bør vælges ud fra din helhedssituation. Erfaringer viser, at de fleste behov kan afhjælpes optimalt med Abri-San (åbne bleer) og fikseringstrusser. Denne kombination sikrer, at produktet kan sidde tæt til kroppen uanset kropsfacon og bygning.
- Abri-San (åben ble), Abri-Man (åben ble), Abri-Form (tapeble) og Abri-Wing (bælteble) kan fås i max sugeevne.

Hvor kan jeg søge råd og vejledning?

Du kan søge hjælp hos din læge omkring undersøgelse og behandling af din ufrivillige vandladning. Du kan henvende dig til din kommune, som kan give råd og vejledning om inkontinens samt produktvalg og anvendelse. Kommunen kan også henvise dig til Abenas kontinenssygeplejerske.