



TENA®



Information om inkontinenstyper fra TENA

Indhold

Forskellige typer inkontinens	2
Stressinkontinens/ anstrengelsesinkontinens.....	3
Urgeinkontinens/tranginkontinens.....	4
Blandingsinkontinens.....	4
Andre typer inkontinens.....	5
Falsk inkontinens	5
Efterdrypinkontinens.....	6
Overløbsinkontinens.....	6
Afføringsinkontinens	6
Ældre og inkontinens samt Værktøj til udredning af inkontinens	8

Hvad er inkontinens?

Inkontinens er ikke en sygdom, men et symptom på, at noget ikke fungerer optimalt.

Inkontinens defineres som: "Enhver form for klage over ufrivillig vandladning eller afføring".

Forskellige typer inkontinens

Inkontinens eller ufrivillig vandladning er det medicinske udtryk for en manglende kontrol over tømningen af blæren. Der findes forskellige typer inkontinens, og årsagerne til inkontinens kan være meget forskellige fra person til person.

Der findes tre hovedtyper af inkontinens: stress-, urge- og blandings-inkontinens. De har hver deres årsager, symptomer og behandlingsformer. Derfor er det utrolig vigtigt at finde frem til, hvilken type inkontinens det drejer sig om, så der kan gives den bedst mulige vejledning og behandling. Desuden findes der andre typer inkontinens, som overløbsinkontinens, falsk inkontinens, efterdryp, sengevædning m.m.

Stressinkontinens

Uventede - ofte mindre - ufrivillige vandladninger der opstår i forbindelse med fysisk aktivitet så som grin, host, nys, løft eller motion, hvorved trykket på bughulen øges. Dette er den mest almindelige form for inkontinens blandt kvinder.

Urgeinkontinens/Tranginkontinens

Ufrivillig vandladning ledsaget af eller umiddelbart forudgået af stærk vandladningstrang, som er svær eller umulig at undertrykke.

Blandingsinkontinens

En kombination af stress og urge/tranginkontinens. Denne inkontinenstype er hyppig for kvinder.

Andre typer inkontinens

Falsk inkontinens

Når borgeren oplever ufrivillig vandladning pga. ydre påvirkninger.

Det kan bl.a. skyldes medicinpåvirkning, nedsat mobilitet, gigt eller uhensigtsmæssig placering af toilettet.

Efterdryp inkontinens

Ufrivillig dråbevis urinafgang efter afsluttet vandladning. Det kan bl.a. forekomme i forbindelse med forstørret prostata og udposning på urinrøret.

Overløbsinkontinens

Overløb i blæren, som medfører dråbevis eller sivende inkontinens. Der er ingen vandladning. Det kan skyldes et øget pres på urinrøret eller en nedsat blæremuskel-funktion.

Afføringsinkontinens

Manglende tarmkontrol, som medfører ufrivillig afføring.

Du kan få flere oplysninger på www.tena.dk eller ved at kontakte os på tlf. 48 16 82 10.

3 hovedtyper inkontinens

Der findes tre hovedtyper af inkontinens: stress-, urge- og blandingsinkontinens. Disse tre typer, kaldes de "ægte" inkontinentstyper, og de kan samlet set defineres som ufrivillig vandladning, der opstår som følge af at blæretrykket overstiger det tryk urethra kan yde. De forskellige årsager, symptomer og behandlingsformer kan du læse om herunder.

Stress inkontinens/anstrengelsesinkontinens

Definition:

- Ufrivillig vandladning uden vandladningstrang ved forøgelse af trykket i bughulen i forbindelse med fysisk aktivitet (host, løft, latter, løb osv.)

Symptomer:

- Ufrivillig vandladning i små portioner, dryp eller siven ved fysisk aktivitet (host, løft, latter, løb osv.)
- Forekommer oftest hos kvinder

Almindelige årsager:

- Svag bækkenbundsmuskulatur
- Børnefødsler
- Overvægt
- Menopause

- Kronisk forstoppelse
- Dagligdag med mange pres mod blæren
- TUR-P eller prostatektomi
- Gynækologiske lidelser

Behandling:

- Omlægning af livsstil
- Bækkenbundstræning
- Fokus på væskeindtag og udskillelse
- Tarmfunktion/afføring
- Vægttab
- Østrogenbehandling
- Medicin for stressinkontinens

Hjælpemidler:

- Kontinenstampon
- Urinbind



Urgeinkontinens/tranginkontinens

Definition:

- Ufrivillig vandladning ledsaget af - eller umiddelbart forudgået af stærk vandladningstrang, som er svær eller umulig at undertrykke (Annette Jaquet, 2005).

Symptomer:

- Uhæmmet blæresammentrækning med ufrivillig vandladning i større portioner, ofte hele vandladningen. Hyppig vandladning og natlig vandladning.

Almindelige årsager:

- **Irritationstilstande**
 - Blærebetændelse
 - Polypper eller svulster
 - Slimhindeatrofi
 - Fremmedlegemer
 - fx kateter
- **Udefrakommende tryk**
 - Forstørret prostata
 - Svulster i underlivet
 - Forstørret livmoder
 - Obstipation
 - Overvægt
- **Dårligt fungerende støttevæv**
 - Svækket bækkenbund
 - Nedsynkning af underlivsorganer
- **Neurologiske sygdomme**
 - Sclerose
 - Parkinsons syge
 - Apoplexi
 - Svulster i hjernen
 - Traumer i hjernen
- **Systemiske sygdomme**
 - Nyopdaget eller dårligt reguleret diabetes
 - Diabetes insipidus
- **Skader efter behandling**
 - Tur-P eller prostatektomi

Behandling:

- **Livsstilsændringer**
 - Bækkenbundstræning
 - Toilettræning
 - Blæretræning
 - Væskeregulering (evt.)
 - Medicinsk behandling

Hjælpemidler:

- Urinbind eller bleer

Blandingsinkontinens

Definition:

- En kombination af stress- og urgeinkontinens.

Symptomer:

- Se symptomer/årsag ved stress- og urgeinkontinens.
- Forekommer hyppigst hos kvinder.

Behandling:

- Ofte fokuseres behandlingen på den mest udbredte inkontinensform
- Se iverigt behandlingsforslag ved begge inkontinensstyper
- Valg af hjælpemiddel: urinbind til let- og moderat/ svær inkontinens, samt blære- og toilet træning kan være en hjælp til håndtering af inkontinens i hverdagen





Andre typer inkontinens

Fælles for de 3 følgende typer urininkontinenser er, at de adskiller sig fra stress, urge og blandingsinkontinens ved, at de skyldes andre omstændigheder. De følgende tre typer urininkontinens kaldes "de falske inkontinensstyper" fordi borgerens urininkontinens ikke er en følge af for lavt tryk i urethra eller forøget tryk i blæren (Jaquet, 2005). Disse former for urininkontinens kan i stedet være en følge af andre forandrede anatomiske forhold eller ydre påvirkninger fra borgerens omgivelser. Det betyder, at inkontinensen kan afhjælpes markant ved enten at igangsætte den rette behandling eller ved at ændre i de pågældende ydre påvirkninger.

Falsk inkontinens pga. ydre påvirkninger

Definition:

- Ufrivillig vandladning pga. ydre påvirkninger

Symptomer:

- Ufrivillig vandladning

Årsag:

- Nedsat mobilitet
- Dårlig balance
- Almen svækkelse
- Demens
- Depression
- Fremmede omgivelser
- Forkert placering af toilet
- Dårlig skiltning/belysning ved toilet

- Dårlig belysning generelt
- Uhensigtsmæssig påklædning
- Hjemmets indretning/hjælpemidler
- Uhensigtsmæssig fordeling af væskeindtagelse i løbet af døgnet
- Medicinpåvirkning
- Manglende hjælp til tiden

Behandling:

- Find årsagen: Omtanke og opfindsomhed på simple områder kan være med til at afhjælpe eller løse problemet. Det kan være en hjælp at:
 - Omlægge livsstil
 - Ændre indretning af hjem eller valg af tøj
 - Hjælpemidler

Efterdrypsinkontinens

Definition:

- Udtømning af mindre urinmængde - efter endt vandladning. Forekommer oftest hos mænd

Årsag:

- Skyldes en lille udposning i øverste del af urinrøret. Her kan der samles en lille sø af urin, der først tømmes efter, at vandladningen er afsluttet. Hos mænd er årsagen, at urinrørets lejring ændres, når prostata vokser - og hos kvinder er årsagen udposninger på urinrøret.

Behandling for mænd:

- Manuel tømning af urinrøret efter hver vandladning (man presser den lille urinsø ud med fingrene ved at stryge bag pungen og frem på undersiden af penis hvorved urinen stryges ud)
- Operation ved udposninger eller forsnævring

Behandling for kvinder:

- Kvinder kan tømme urinrøret manuelt ved at anbringe en finger i vagina og trykke på urethra gennem vaginas forvæg

Afføringsinkontinens

Definition:

- Manglende tarmkontrol som medfører ufrivillig afføring

Årsag:

- Kronisk forstoppelse
- Afbrudt tarmtømning
- Voldsom diarre
- Anal sphinctermuskelbeskadigelse (evt. p.g.a. børnefødsler)
- Beskadigelse af nerver eller muskler
- Gynækologisk-, prostata- eller endetarmsoperation
- Kronisk afføringsmiddelmisbrug

Behandling:

- Omlægning af livsstil
 - ændre kostvaner
 - ændre toilet- og afføringsvaner
- Medicin
- Operation
- Analyse af faktorer som påvirker tarmfunktionen

Overløbsinkontinens

Definition:

- Konstant sivende urinafgang eller lækage i forbindelse med bevægelse uden forudgående vandladningstrang

Symptomer:

- Slap stråle, ofte skal urinen presses ud
- Urinsiven
- Manglende vandladning
- Natlig vandladning
- Langvarig vandladning
- Hyppig vandladning
- Små vandladningsportioner
- Evt. trykken over skambenet.

Årsag:

- Sten, tumor, forstørret prostata, forsnævring
- En overfyldt blære, hvorfra urinen siver eller skulper over
- Blæren kan ikke tømmes helt ved vandladning (residualurin)
- Obstation
- Nedsynkning
- Stråleskader
- Dårlig vane (selskabsblære, hvor blæren er blevet for stor og slap)
- Beskadigede nerver til blæren efter sygdom og/eller operation i underlivet og centralnervesystemet
- Diabetes mellitus – med nedsat sensibilitet
- Medicin
- Immobilisation

Behandling:

- Genoptræning af blære ved at tømme den regelmæssigt enten ved blære træning, vha. kateter eller operation for at fjerne afløbshindring
- Medicin afhængig af årsag





Ældre og inkontinens

Når vi bliver ældre øges risikoen for inkontinens. I skemaet nedenunder kan du se nogle af de hyppigste årsager til inkontinens hos ældre:

Aldersbetingede ændringer:



Væske- og vandladningsskema

Dette hæfte indeholder et væske- og vandladningsskema, som har til formål at undersøge din væske- og vandladningsmønstre over 3 dage. Væskeder følger en bestemt rækkefølge af hvordan skemaet udfyldes her ved. Skemaet indeholder 4 skemaer.

Skema 1: Døgnet
I dette skema skal du:
angive, hvor meget væske du har indtaget i løbet af døgnet.

Skema 2: Vandladning
Ved hvert vandladning angiver du, hvor meget vand du har indtaget i løbet af døgnet.

Skema 3: Nycturi
Ved hvert vandladning angiver du, hvor meget vand du har indtaget i løbet af døgnet.

Skema 4: Bemærkninger
Ved hvert vandladning angiver du, hvor meget vand du har indtaget i løbet af døgnet.

Eksempel på hvordan skemaet udfyldes

Tid	Væske	Vandladning	Nycturi	Bemærkninger
7:00	200 ml	200 ml		
8:00	200 ml	200 ml		
9:00	200 ml	200 ml		
10:00	200 ml	200 ml		
11:00	200 ml	200 ml		
12:00	200 ml	200 ml		
13:00	200 ml	200 ml		
14:00	200 ml	200 ml		
15:00	200 ml	200 ml		
16:00	200 ml	200 ml		
17:00	200 ml	200 ml		
18:00	200 ml	200 ml		
19:00	200 ml	200 ml		
20:00	200 ml	200 ml		
21:00	200 ml	200 ml		

Har du en fast urinvej? ☐ Ja ☐ Nej

Udfyld skemaet af skemaet herfor på skemaet herfor: _____

Værktøj til udredning af inkontinens

Ved at bede borgeren om at lave et væske/vandladningsskema over 3 døgn – her får du oplysninger om:

1. Antal vandladninger pr. døgn
2. Væske indtagelse/vandladningsmængde på et døgn
3. Mængde urin pr. vandladning
4. Fordeling af vandladninger i døgnet
5. Blærekapacitet – min. og max. pr. vandladning
6. Nycturi
7. Natlig polyuri (når den natlige vandladning er større end 30% af døgndiuresen)
8. Mængden af ufrivillige vandladninger og evt. antal af bind pr. døgn

Væske/vandladningsskemaer kan downloades på tenanet.dk

Essity Denmark A/S
Health & Medical Solutions

Gydevang 33 | 3450 Allerød | Tlf. 48 16 82 10
www.tena.dk/professionelle | www.tenabutikken.dk

essity
TENA
an Essity brand

TENA