

Hjelpemidler

Det finnes et stort utvalg av inkontinens-hjelpemidler. Du kan be legen din om å få en blå resept på inkontinenshjelpemidler dersom du har en ufrivillig lekkasje av urin- og/eller avføring som er vedvarende. Det er et stort utvalg av inkontinensbind i ulike størrelser og utforming. De fleste banda-sjister eller apotek har egne rom for veiledning i utvalget av slike hjelpemidler slik at du kan finne frem til et hjelpemiddel som passer din lekkasje.

Snakk med en som har samme problem som deg!

NOFUS har likemenn (erfarne pasienter) som gjerne deler sine erfaringer med deg. De har praktiske råd og tips om hvordan du kan løse problemer som oppstår som følge av sykdommen din. Du får kontakt med likemenn via opplysningstelefonen 55 24 00 25.

Kontakt NOFUS

NOFUS – Norsk forening for personer med urologiske sykdommer og inkontinens, er en interesseorganisasjon for personer som har urin- og/eller avføringslekkasje, sengevæting, overaktiv blære, prostataplager, kreft i urinveiene (prostata, blære, testikkel eller nyre), kroniske bekkensmerter (smertefull blære/ IC, kronisk prostatitt), steiner i urinveiene eller kroniske betennelser i urinveiene.

Du kan melde deg inn i NOFUS på www.nofus.no eller sende e-post til post@nofus.no

Du kan også nå oss på opplysningstelefonen
55 24 00 25

Enkeltmedlemskap:

kr. 200/kalenderår

Støttemedlemskap:

kr. 200/kalenderår

Familiemedlemskap:

kr. 300/kalenderår

Bedriftsmedlemskap:

kr. 1000/kalenderår

Medlemskapet løper til det blir oppsagt

**"Mennesket har Mulighet for Glæder uden tal.
Den ædleste af alle er at kunne naar man skal!"**

Kumbel (Piet Hein)

Denne brosjyren er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler



Opplysningstelefonen 55 24 00 25
Postadresse: NOFUS, postboks 2628, Liamyrane,
5828 Bergen. E-post: post@nofus.no



Lekker du?



Du kan få hjelp!

Inkontinens

Inkontinens – ufrivillig lekkasje av urin- og/eller avføring

Hvor mange gjelder dette i Norge?

Urinlekkasje rammer mennesker i alle aldersgrupper, både barn, voksne og eldre mennesker. Vi regner med at det gjelder 300-400.000 mennesker i Norge. I tillegg er det ca. 70.000 som opplever lekkasje av luft eller avføring. Noen opplever at lekkasjen bare skjer av og til uten at det forstyrrer dagliglivet. For andre kan lekkasjen medføre at man unngår sosiale aktiviteter av frykt for "ulykker" i andres påsyn. Dersom du opplever at lekkasjen plager deg, bør du ta kontakt med helsepersonell/lege for å få behandling.

Hvorfor er det så få som snakker om problemet?

Inkontinens er et tabubelagt problem. Selv om dette rammer ca. 10 % av befolkningen, er det mange som tror at de er de eneste som har dette problemet fordi så få snakker åpent om det. Undersøkelser har vist at halvparten av dem som har en sjenerende lekkasje, ikke tar opp problemet med fastlegen fordi de synes det er flaut, de tror at det er en normal følge av aldring, eller fordi de ikke vet at det finnes behandlingsmuligheter.

Lekkasjetyper – en kort oversikt

- Anstrengelseslekkasje – lekkasje når du hoster, nyser, hopper eller trår feil
- Hastverkslekkasje/tranglekkasje – kraftig trang til å late vannet som er vanskelig/umulig å holde igjen. Du må gjerne avslutte det du holder på med for å skynde deg til toalettet
- Blandingslekkasje – en blanding av disse to lekkasjetyper
- Sengevæting – lekkasje om natten under søvn
- Avføringslekkasje – lekkasje av luft og/eller avføring (se egen brosjyre om "Avføringslekkasje" for mer utfyllende informasjon)

Hva gjør du for å få behandling?

Du må først snakke med fastlegen din. I noen tilfeller vil fastlegen kunne hjelpe deg med problemet, hvis ikke kan du henvises videre til spesialist. For kvinner vil dette være til gynekolog, urolog, uroterapeut eller fysioterapeut. For menn vil en viderehenvisning gå til urolog, uroterapeut eller fysioterapeut. Når det gjelder avføringslekkasje vil aktuelle spesialister være gastrokirurger, stomisyepleiere eller fysioterapeuter.

Vil du vite mer om inkontinens?

Se www.nofus.no

Før behandling kan gis

Utredning av plagene er en viktig forutsetning for å kunne gi en virksom behandling. For urinlekkasje må du selv (etter veiledning) fylle ut et vannlatingsskjema der du noterer hver gang du går på toalettet, måler hvor mye urin som kommer i to døgn, eventuelt også når, og hvor mye du drikker. Tilpassede skjemaer, også kalt dagbok, finnes også for avføringslekkasje. Dette er viktig for at du skal få en behandling som virker på den type lekkasje som du har. En medisinsk undersøkelse er i mange tilfeller nødvendig for å kartlegge situasjonen.

Behandlingsformer

Det skiller mellom to ulike typer behandling mot ufrivillig lekkasje.

- Konservativ behandling (uten kirurgiske inngrep) som omfatter blant annet å endre uvaner, få gode rutiner, bruk av medikamenter, bekkenbunnstrening og elektrostimulering eventuelt med bio-feedback.
- Kirurgisk behandling omfatter blant annet inngrep som kan bedre lukkefunksjonen til urinrøret/endetarmen slik at lekkasje kan unngås.