

Spørsmål for deg med avføringslekkasje:

Diskuter med legen din hva som har endret seg siden du fikk avføringslekkasje/anal inkontinens.

Bruk god tid, dette gjelder deg og hva som kan gjøres for å bedre din hverdag.

Tenk igjennom setningene nedenfor og skriv et notat som du tar med deg til legen. Noen ganger er det lettere å skrive enn å snakke om vanskelige temaer.

Hvor ofte er du på toalettet daglig?

Har du lekkasje av luft og/eller avføring?

Har du hastefølelse for å komme på toalettet?

Bruker du bleier/bind i frykt for avføringslekkasje?

Hva er vanlig konsistens av din avføring?

Bruker du forstoppende medisin/avføringsmiddel?

Hvor ofte kjenner du varsel før avgang av avføring?

Kan du kjenne på forhånd forskjellen mellom luft og avføring?

Får du tømt tarmen skikkelig?

Vet du når du er ferdig med avføring?(dvs. at du kjenner at du er tømt?)

Hvor mange ganger tørker du deg med toalettpapir etter at du er ferdig med avføring?

Hvor mange ganger kunne du ikke merke at avføring kom, før det var skjedd?

Opplever du urininkontinens av noe slag?

Påvirkning av/ endring av din livsstil.

- Jeg er redd for å gå ut
- Jeg bekymrer meg for å ikke rekke toalettet i tide
- Jeg spiser ikke når jeg vet at jeg skal ut
- Jeg er alltid i nærheten av et toalett
- Det er viktig for meg å planlegge alle aktivitetssysler, slik som daglige gjøremål
- Jeg føler meg isolert og føler til tider at livet er vanskelig
- Jeg synes sex blir vanskelig
- Jeg føler meg urenslig og synes selv det lukter av meg
- Jeg er redd for at det skal lukte av meg
- Jeg tør ikke gå på kino, restauranter og andre steder hvor det er masse mennesker
- Jeg skammer meg

Skjema er utarbeidet i samarbeid med:

Torill Olsen, Stomiklinikken, Haukeland universitetssykehus

