



## **Ufrivillig vandladning (urininkontinens)**

Ufrivillig vandladning, også kendt som urininkontinens, er en almindelig tilstand, der kan påvirke kvinder i alle aldre. Det kan have en betydelig indvirkning på ens livskvalitet og selvværd, da det kan føre til en følelse af flovhed og social isolation.

Der er flere muligheder for behandling af ufrivillig vandladning, hvilket afhænger af årsagen til tilstanden og patientens individuelle behov og præferencer.

## **Typer af inkontinens**

Inkontinens kan vise sig som stressinkontinens (ved nys, host, løb etc.), urge-inkontinens (pludselig bydende voldsom vandladningstrang) eller en blandingstilstand heraf.

## **Væske-vandladnings-skema**

Du skal altid have udfyldt et væske-vandladnings-skema for mindst to døgn forud for dit fremmøde i klinikken. Dette er afgørende for din behandling.

Du finder guide og skema, som en selvstændig vejledning på vores hjemmeside.

## **Behandling**

### **Double/Triple-voiding**

Mange kvinder tømmer ikke blæren helt ved toiletbesøg og derfor er blæren ikke vant til at være helt tom.

Såfremt du har problemer med inkontinens, bør du gøre følgende i forbindelse med toiletbesøg: Når du er færdig med at tisse, rejser du dig op og fx kigger dig i spejlet/svajer lidt med hofterne etc. Så sætter du dig igen på toilettet. Såfremt du denne 2. gang også kunne tisse, gentager du en ekstra gang.

På denne måde vænner du din blære til at tømme sig helt.



### **Bækkenbundstræning**

En af de mest almindelige behandlinger for urininkontinens er bækkenbundstræning (se særskilt vejledning herfor). Dette er en øvelse, der hjælper med at styrke musklerne i bækkenbunden, som hjælper med kontrollere bækkenbunden og dermed vandladningen. Det kan tage flere uger eller måneder at opnå resultater, men det er en effektiv løsning mange patienter og er et "must" forud for medicinsk/kirurgisk behandling.

### **Øvrig behandling**

Lokalt østrogen (Vagifem), hjælper med at øget slimhindekvaliteten og genvinde tabt elasticitet grundet alder. Indføres to gange ugentligt i vagina.

Daglige tabletter som sluges, kan anvendes i behandlingen af urge-inkontinens.

I mere alvorlige tilfælde af inkontinens, kan kirurgi være nødvendig. Kirurgi kan involvere at reparere eller erstatte musklerne og vævene i bækkenbunden eller at opstramme vævet omkring urinrøret. Al kirurgisk behandling foregår på hospitalet.