



ROSKILDE  
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

# Problemer med inkontinens?

Få hjælp og rådgivning, hvis du er inkontinent

## Har du problemer med at holde på din urin, luft eller afføring?

Ufrivillig lækage af urin, luft eller afføring - også kaldet inkontinens - er gener, som kan ramme både mænd og kvinder i alle aldre.

Det kan påvirke din hverdag og din livskvalitet, men der er mulighed for hjælp.

Med den rette rådgivning og evt. træning kan symptomerne lindres og i bedste tilfælde fjernes helt.

### Symptomer på inkontinens

- Du kan ikke nå på toilettet i tide pga. voldsom tissetrang
- Du kan ikke holde på urin eller afføring
- Du kan ikke holde tæt, når du griner, hoster, hopper, nyser eller udøver fysisk aktivitet
- Du er oppe at tisse mange gange om natten
- Efterdryp, når du har tisset (mænd)

### Du kan få hjælp

Hvis du har inkontinens, kan du få hjælp og rådgivning af vores sygeplejeske og ved behov bækkenbundstræning hos fysioterapeut.

Du kan bl.a. få vejledning i toiletvaner, væskeindtag eller indtagelse af medicin.

Der er mulighed for vejledning i bækkenbundsøvelser til at forbedre din evne til at holde på urin, luft og afføring.

I vil drøfte muligheder for hjælpemidler.

Vejledningen består af en samtale og en undersøgelse.

## **Hos sygeplejersken**

- Du fortæller om dine konkrete problemer
- I vil sammen gennemgå et væske- og vandladningsskema, som viser, hvor meget du drikker, og hvor meget du tisser i løbet af 3 døgn.
- Du vil evt. få scannet din urinblære for at undersøge, om der er urin tilbage efter vandladning.
- Ved behov henvises du videre til fysioterapeut for undersøgelse af din bækkenbund.

## **Hvad er næste skridt?**

Efter undersøgelsen vil du sammen med sygeplejersken eller fysioterapeuten planlægge:

- bækkenbundstræning
- dit behov for hjælpemidler
- evt. anbefalet kontakt til din egen læge

## **Hvor og hvornår?**

Undersøgelse, rådgivning og træning foregår i Sygeplejeklinikken i Sundheds- og Omsorgscentret i Jyllinge, Roskilde Midt eller Viby.

Kontakt dit nærmeste Sundheds- og Omsorgscenter for aftale. Se bagsiden.

## **Hvem kan deltage?**

Tilbuddet er til dig, der er borger i Roskilde Kommune og er over 18 år. Det er gratis at deltage.

## Sygeplejeklinikken

Du kan kontakte os på telefon  
mellem kl. 9.00-10.00

Sundhed- og Omsorgscenter Nord,  
Kirkebjergvej 2, 4040 Jyllinge  
Telefon 46 31 77 80

Sundhed- og Omsorgscenter Midt,  
Æblehaven 74b, 4000 Roskilde  
Telefon 46 31 55 95

Sundhed- og Omsorgscenter Syd,  
Tofthøjvej 20, 4130 Viby Sjælland.  
46 31 66 70

Læs mere på:  
[roskilde.dk/inkontinens](https://roskilde.dk/inkontinens)

Senest redigeret januar 2024



**ROSKILDE  
KOMMUNE**

**#ALLE TIDERS SUNDHED**