

## Introduktion till omvårdnad för besvär med urinblåsa/tarm

### Inkontinens – ett av våra största folkhälsoproblem

Inkontinens innebär att inte kunna kontrollera urin eller avföring utan att ofrivilliga läckage uppstår/sker. Det är många som upplever det genant då vardagen och sociala sammanhang påverkas, exempelvis av rädsla för läckage och lukt, ändå är det vanligt att inte söka hjälp.

*Du har en viktig roll genom att fråga om besvär och bidra till att de drabbade får en utredning, erbjuds rätt behandling, får en diagnos och individuellt utprovade hjälpmedel. Både barn, män och kvinnor i alla åldrar kan vara/bli inkontinenta.*

Graden av inkontinens kan variera från några droppar urin till total oförmåga att hålla urinen. Detsamma gäller vid analinkontinens, besvären kan vara från oförmåga att hålla gaser till total oförmåga att kontrollera tarmtömningen.

### Inkontinens och åldrande

Urininkontinens hos äldre är inte en del av det normala åldrandet även om det blir vanligare med stigande ålder. En basal utredning behövs för att kunna bota eller minska besvären.

### Vanliga orsaker till inkontinens

Inkontinens kan förekomma av olika orsaker, t.ex. svaga bäckenbottenmuskler, operationer, förlossningsskador men även andra bakomliggande anledningar, exempelvis:

**Förmåga att sköta toalettbesök** är en viktig del av den personliga hygien. Tänk på att andra lösningar än toalettstolen också kan användas för att undvika läckage – exempelvis kan urinflaska fungera i vissa situationer. Svårigheter att röra sig eller få av sig kläderna i tid för toalettbesöket kan öka risken för läckage. *Inkontinenshjälpmedel ersätter inte, utan kompletterar toalettbesök.*

**Behov av assistans:** Vid svårigheter att själv kunna ta sig till toaletten i tid kan behov av assistans från någon annan behövas. Det kan också vara svårt att själv fixera ett inkontinensskydd rätt. *Inkontinens är en av de vanligaste orsakerna till att äldre behöver flytta till ett äldreboende.*

**Kognitiv förmåga:** Vid miljöombyte (exempelvis sjukhusbesök eller vid nya rutiner) kan en tillfällig förvirring göra att det är svårt att hitta toaletten. En sådan inkontinens kan vara övergående.

**Förstoppning:** En fylld tarm kan ge besvär med inkontinens både från urinblåsa och tarm.

**Vätskeintag:** Se över vätskeintaget – både ett för litet och för stort kan påverka urinblåsan och leda till trängningar eller läckage. Normalt vätskeintag är ca 1,5-2 liter per dygn. Se över fördelningen av vätska under dygnet, undvik större mängder innan sänggående.

**Läkemedelsbiverkningar:** Många läkemedel kan påverka urinblåsan och tarmen negativt.

Vätskedrivande mediciner ger exempelvis stora urinmängder och ett behov av tätare toalettbesök och smärtstillande kan ge förstoppningsbesvär.

**Störningar i nervsystemet:** Ett flertal diagnoser som är vanliga hos äldre kan leda till ökad risk för läckage och trängningar på grund av nervpåverkan. Exempel på dessa kan vara: diabetes, Parkinsons sjukdom, multipel scleros, stroke eller demenssjukdomar.

### Uppnå kontinens= förmåga att hålla tätt

För att bibehålla förmågan att hålla tätt behövs regelbundna toalettbesök vilket en del behöver hjälp med. Det kan vara nödvändigt med en kartläggning av individens behov av toalettassistans och målet är sedan att förekomma läckagetillfällena. Tänk på att se över hela dygnets behov, så att även en god sömn kan underlättas.

Vid behov av inkontinenshjälpmedel genomförs en läckagemätning för att kunna förskriva skydd med rätt absorptionskapacitet och bytesintervall, som anpassas till toaletterutiner under dygnet. Även höftmått kontrolleras för rätt storlek på hjälpmedlet, ett för stort skydd som inte är väl åtsittande ökar risken för läckage.

Tänk på att vid inkontinens finns en ökad risk för hudproblem, trycksår och infektioner. Använd så lite absorberande hjälpmedel som möjligt mellan huden och madrass/rullstolsdyna för att minska risken för trycksår.

### För dig som går introduktionsutbildning

Under din introduktionstid, läs igenom [Dalarnas vårdprogram för urininkontinens/blåsdysfunktion](#).

Vårdprogrammet och mer information finns på [www.regiondalarna.se/inkontinens](http://www.regiondalarna.se/inkontinens), prenumerera på Nyhetsbrev Kontinens på hemsidan för att vara uppdaterad inom området.

Du kan läsa mer om vad som orsakar inkontinens och hur det behandlas i [Vårdhandboken](#).

Vid frågor, kontakta i första hand den som förskriver hjälpmedlen i din verksamhet. Tänk på att meddela förskrivaren förändrat behov hos individen omgående!