



SUNDHEDSSTYRELSEN



# Hold på vandet

Få råd og hjælp til at  
forebygge urininkontinens



**Hold på vandet.  
Få råd og hjælp til at forebygge urininkontinens.**

© Sundhedsstyrelsen, 2020.  
Publikationen kan frit refereres  
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Elektronisk version ISBN:** 978-87-7014-228-1  
**Trykt version ISBN:** 978-87-7014-230-4

# Du er ikke alene

I Danmark er der mange, der har urininkontinens, og mange ser det som en naturlig del af det at blive ældre. Det kan være svært at tale om urininkontinens, men du er ikke alene. Urininkontinens kan forebygges og forbedres.

I denne pjeces kan du læse om, hvad du kan gøre for at forebygge urininkontinens, og hvordan du kan få hjælp.

## Hvad er urininkontinens?

Urininkontinens er ufrivillig vandladning. Det kan være små dryp eller større mængder urin, som man ikke kan holde tilbage.

Man skelner mellem to former for urininkontinens:

- Stressinkontinens er ufrivillig vandladning, når man griner, hoster, nyser eller er fysisk aktiv.
- Tranginkontinens er ufrivillig vandladning, når man får en pludselig trang til at lade vandet, som man ikke kan udsætte.

Man kan også have en blanding af stress- og tranginkontinens.

Urininkontinens kan være et problem i forhold til hygiejne og i sociale sammenhænge. Hvis man får urininkontinens, kan det være, at man isolerer sig og/eller undgår bestemte aktiviteter, og det kan påvirke både livskvalitet og trivsel. Men urininkontinens kan du gøre noget ved.

**OBS! Kontakt din læge, hvis du oplever:**

- **Pludseligt opstået urininkontinens**
- **Blod i urinen** • **Smerter i blære eller urinrør**

## FAKTA OM URININKONTINENS

### **Ca. 500.000 danskere har urininkontinens i varierende grad, heraf:**

- 16 % af alle kvinder i alderen 40-60 år
- 50 % af alle kvinder over 75 år

### **Årsager kan være:**

- Svage bækkenbundsmuskler
- Nedsynkning af skedevægge og/eller livmoder
- Overgangsalder og deraf mangel på kvindelige kønshormoner
- Blærebetændelse
- Kræft eller operationer i underlivet
- Sygdomme, som påvirker blærens funktion, fx sukkersyge, demens eller apopleksi
- Hoste, fx på grund af rygning
- For stort eller for lidt væskeindtag
- Øget pres på bækkenbundsmuskler og blære fx på grund af forstoppelse, lungesygdom med kronisk hoste eller overvægt

# Hvad kan du gøre?

## 1. Vær opmærksom på dine drikkevaner

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at ældre drikker cirka 1 ½ liter væske om dagen. Mere når det er varmt, eller hvis du er fysisk aktiv. Væske er vand, kaffe, te, juice, alkohol osv. Hvis du drikker mere, end du har brug for, skal du oftere på toilettet. Hvis du drikker for lidt, kan din blære blive irriteret af den koncentrerede urin, og du får oftere tissetrang. Din urin skal hverken være for mørk eller for lys. Det er godt at sprede væskeindtaget jævnt ud over hele dagen. Hvis du for eksempel drikker meget om aftenen, kan det betyde, at du skal på toilettet om natten.

**En kop kaffe  
200 ml.**

**Et glas vand  
250 ml.**

**Danskvand  
500 ml.**



## 2. Vær opmærksom på dine toiletvaner

Det er vigtigt, at du ikke vender din blære til at rumme meget store – eller meget små mængder urin. En normal blære kan rumme ca. 2,5 - 4 dl urin. Hvis du drikker ca. 1½ l i døgnet, så er det, så er det normalt at tisse ca. hver 3. - 4. time. Du skal ikke presse urinen ud med dine mavemuskler, men lade urinen løbe selv. For at få tømt blæren ordentligt, er det vigtigt, at du sidder rigtigt, og at du giver dig god tid til vandladningen.

Hvis du har en fornemmelse af, at du ikke har fået tømt blæren helt, efter du har været på toilettet, er det en god idé at sætte sig igen og se, om der kommer mere.



*Korrekt siddestilling på toilettet*

## 3. Undgå forstoppelse

Hvis du har forstoppelse og presser, når du forsøger at tømme tarmen, risikerer du, at bækkenbundsmusklerne strækkes og dermed svækkes. Svage bækkenbundsmuskler kan give urininkontinens.

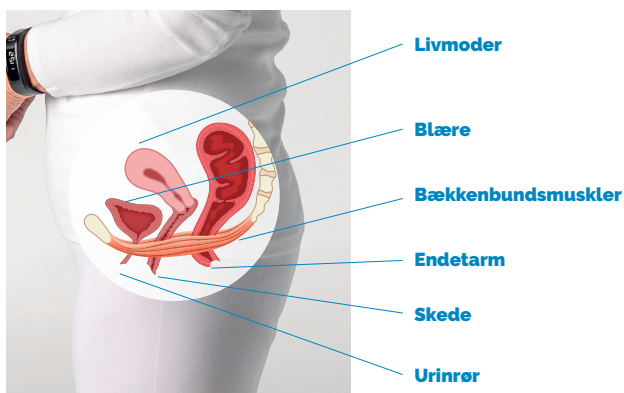
Hold din mave i gang, så du ikke bliver forstoppet. Motion og fiberrig kost kan forebygge forstoppelse. Det er individuelt, om man har afføring 2 gange om dagen eller hver anden dag. Man bør komme af med afføring mindst 2 gange om ugen. Vigtigst er det at have regelmæssig afføring. Afføringen skal gerne være formet.

#### 4. Træn dine bækkenbundsmuskler

Bækkenbundstræning eller knibeøvelser kan forebygge urininkontinens både for kvinder og mænd. Når du træner bækkenbunden, så hjælper det dig med bedre at kontrollere, hvornår du vil lade vandet. Du træner dine bækkenbundsmuskler ved at knibe musklerne omkring endetarmsåbningen, skede og urinrøret. Den største del af bækkenbunden ligger mellem halebenet og endetarmen, så koncentrer dig om at lukke endetarmen – så lukkes ALT.

Det er bedst at kunne holde denne lukning i 6-8 sek. men det kan være vanskeligt i begyndelsen af en træning, hvor man er svag og slap i musklerne. Husk også pauser mellem knibene, så man ikke bliver øm i musklerne.

Det kan være svært at aktivere sin bækkenbund korrekt. Derfor er det en god ide at få hjælp hos din læge og/eller hos en specialuddannet fysioterapeut til at træne bækkenbundsmusklerne på den rigtige måde. Det er vigtigt at fortsætte med at træne bækkenbundsmusklerne, når du har lært, hvordan du skal gøre.



*Tværsnit af kvindens underliv. Bækkenbundens muskler danner en bund i underlivet og støtter livmoderen, blæren, urinrøret, skeden, og endetarmen. Stærke bækkenbundsmuskler er vigtigt for at kunne forebygge urininkontinens.*

# Her kan du få hjælp

Tal med din læge eller undersøg, om din kommune har et tilbud til borgere med inkontinens.