



## Kontinensproblemer etter hjerneslag

Inkontinens betyr manglende evne til å holde på urin eller avføring og er vanlig etter et hjerneslag. Man antar at 30-40 % som har vært innlagt for hjerneslag vil ha en eller annen form for problemer med kontroll på blære- og tarmfunksjon. 15 % vil ha fortsatt være inkontinente etter ett år.

### Vanlige problemer

Det er mange typer kontinens problemer som kan komme etter hjerneslaget.

- Frekvens
  - Må urinere veldig ofte.
- Veldig trang til å tisse
  - Når man føler en veldig ukontrollert trang til å gå på toalettet. Ofte får man ikke tid til å gå slik at man tisser på seg.
- Nokturnus inkontinens
  - Man tisser i senga i søvne
- Funksjonell inkontinens
  - På grunn av fysiske utfall klarer man ikke å komme tidsnok på toalettet eller man klarer ikke å ta av (åpne) klærne.
- Refleks inkontinens (nevrogenisk inkontinens)
  - Man tisser på seg uten å vite om det. Dette skjer når den delen av hjernen som kontrollerer blæren er skadet. For de fleste vil dette bedre seg ganske fort.
- Overfull inkontinens
  - Dette skjer når blæren blir for full og kan komme av for dårlig følelse i blæren eller om man har problemer med å tømme den.
- Feces (avføring) inkontinens
  - Problemer med å kontrollere tarmen. Dette kan skje ved at man ikke kommer på toalettet tidsnok eller at den del av hjernen som kontrollerer tarmen er skadet.
- Obstipasjon (forstoppelse)
  - Er meget vanlig etter hjerneslag. Immobilisering, dehydrering og medikamenter er faktorer som ofte kan bidra til obstipasjon.

### Hvorfor oppstår problemene?

Det er mange grunner til at man får kontinens problemer etter hjerneslag. Man er ikke kjent på stedet og er ikke klar over at man må på toalettet, og man væter seg eller det går i buksa uten at man merker det.

Hjerneslaget kan ha skadet den del av hjernen som kontrollerer blære og tarmfunksjonen. Dette kan trenes opp igjen.

Kontinens problemer oppstår også når man har problemer med å bevege seg og trenger hjelp til å komme på toalettet Dette kan også skje dersom man har kommunikasjonsproblemer (klarar ikke å si fra).





## Profesjonell hjelp

En undersøkelse utført av lege eller sykepleier er viktig for å finne årsaken til kontinensproblemene og for å sette i gang riktig og nødvendig behandling.

## Behandling

Når man har funnet ut hva som forårsaker kontinensproblemene kan nødvendig behandling starte.

- Blæretrening for å redusere trangen til å urinere og å redusere frekvensen for vannlating og gradvis opparbeide en mindre aktiv blære.
- Trening av muskulaturen i bekken bunnen.
- Medisinering for å redusere urinproduksjon og redusere trangen til å tisse samt hyppigheten for vannlating. Det finnes også medisiner for å hjelpe på inkontinens i tarmen.
- I alvorligere tilfeller av inkontinens kan det være nødvendig å bruke kateter for å tømme blæren

Det finnes flere produkter som kan være til hjelp for inkontinens, slik som bleier, bukser og sengedekke.

## Hjelp deg selv

- Drikk rikelig med væske. 6-8 glass med væske hver dag. Reduser bruken av koffein slik som i te, kaffe og cola samt alkohol. Disse kan irritere blæren.