

Kontinens Nyt

nr. 3 – efterår/vinter 2006

TEMA
– nye trends i
hjælpemidler og
behandling

**Hvor sjov var jeg
at danse med?**

Interview med Lise Bendixen

**Kirurgisk behandling
af afførings-
inkontinens**

Af Overlæge

Michael Sørensen,

Hvidovre Hospital

**Afføringsinkontinens
førte til ensomhed
og isolation**

Interview med Pelle Ursin

Glimt af håb

En mors beretning





**Mindeord af Erika von Herbst
i anledning af Kontinensforeningens
protektor Helle Gotveds bortgang**

Foreningens generøse protektor gennem 15 år – Helle Gotved – døde den 19. juni i år – 93 år.

Helle Gotved så meget tidligt de fordele, der lå i, at inkontinente i Danmark dannede en patientforening, og hun forsømte ingen lejlighed til at nævne Kontinensforeningen, hverken på skrift eller når hun optrådte på TV. Hun tog sig jo af hele kroppen, fra top til tå, men i Kontinensforenings sammenhæng var vi særligt glade for hendes bækkenbundsboøger – 'Bækkenbundens optræning' og 'Muskler og Orgasme'. Den sidste skiftede imidlertid navn til 'Muskler og Seksualitet', (titlen som man bruger i den tyske udgave), fordi det åbenbart stadigvæk faldt nogle mennesker for svært at overvinde tabuet og købe eller låne en bog med sådan en titel! Helle gik ellers modigt frem mod tabuer så som inkontinens og seksualitet/orgasme. Hun nævnede tingene ved deres navn åbent og ærligt, og viste os også hvad der kunne gøres ved sådanne vanskeligheder. 'Hjælp til selvhjælp' var et af hendes mottoer – ligesom 'Det er aldrig for sent til at træne muskler' var et andet.

I min mands gynækologiske praksis stod hendes boøger frit fremme på reolen, og hans patienter kunne låne dem med hjem. Jeg viste selv patienterne både spændings- og afspændingsøvelserne eller henviste til kurser. Bare de blev ved og gjorde øvelserne rigtigt, så blev det en succes for de allerfleste.

Med stor glæde oversatte jeg Helle Gotveds boøger af ovennævnte titler til mit modersmål tysk. Således kom Helle Gotved også til at informere kvinderne i Tyskland, Østrig og formodentlig Svejts, idet boøgerne stadigvæk udkommer på tysk i det ene oplag efter det andet den dag i dag.

Jeg nærrede stor hengivenhed og taknemmelighed overfor Helle Gotveds enestående personlighed. Jeg vil blive ved med at starte hver eneste morgen med øvelserne fra hendes bog "Ha' det godt fra morgenstunden", før jeg hopper ud af sengen. Jo, med Helle Gotved kunne og kan man få det bedre!

Indhold

- 3 Lederen**
- 4 Hvor sjov var jeg at danse med?**
Randi Krogsgaard
interviewer Lise Bendixen
- 7 Kirurgisk behandling af afføringsinkontinens**
Michael Sørensen
overlæge, Hvidovre Hospital
- 10 Offentlige toiletter i København**
- 12 Om boldsport og bleer**
- 14 Fremtidens hygiebind?**
Firmaet HappyLife har et bud
- 15 Afføringsinkontinens førte til ensomhed og isolation**
Randi Krogsgaard
interviewer Pelle Ursin
- 18 Glimt af håb**
En mors beretning om sit barns inkontinensproblemer
- 20 Brev til borgmesteren**
Sekretariatet henvender sig vedr. Københavns Kommunes skoletoiletter
- 21 Lidt af hvert**
- 22 Fra sekretariatet – støt en god sag**
Aase Randstoft
- 23 Læserbreve**
- 31 Klinikker i Danmark**

KontinensNyt
Årgang 18 – nr.3 – 2006

Udgiver
Kontinensforeningen
Vester Farimagsgade 6. 1.
1606 København V
Tlf. 33 32 52 74*
info@kontinens.dk
www.kontinens.dk

Rådgivning
Inkontinenslinien
Tlf. 70 20 08 70 *
man.-tors. kl. 17-20

Chefredaktør
Overlæge, Ph. D.
Lars Alling Møller

Ansvarshavende redaktør
Speciallæge,
Torben von Herbst

Redaktionssekretær
Aase Randstoft

Oplag
7500

Layout og produktion
Punch Design Productions
www.punch.dk

Annoncer
Kontinensforeningen
Aase Randstoft
Tlf. 33 32 52 74
info@kontinens.dk

Tryk
Kailow Graphic

©Kontinensforeningen og forfatterne

Forfatternes meninger og synspunkter i teksterne er ikke nødvendigvis i overensstemmelse med Kontinensforeningens.

ISSN 0906-4125

Kontinensforeningens telefon 33 32 52 74 er normalt åben man-ons 9-12.

*Evt. ændringer annonceres på telefonsvareren.

At udfylde et videnshul

OM INKONTINENS I DANMARK

Kære medlemmer og øvrige læsere

Kontinensforeningen har længe næret et ønske om at skabe en landsdækkende konference om inkontinens. Nu er drømmen så småt ved at blive til en realitet. I samarbejde med Hjælpemiddelinstitutet i Danmark afholder Kontinensforeningen i november en konference med titlen "Inkontinens – et stort og dyrt problem". Over 2 dage samles specialister fra hele landet og fortæller nyt om behandlingen af urin- og afføringsinkontinens hos mænd, kvinder og børn. Målgruppen er beslutningstagere i de nye storkommuner og amter samt interessegrupper inden for sundhedssektoren. Læs mere om konferencen på www.hmi.dk.

Inkontinens er en tilstand, som har stor indvirkning på livskvaliteten. Dette vedrører i særdeleshed de, der har problemet, men det berører også familien og de nærmeste og faktisk vedrører det i allerhøjeste grad også samfundet. Hvad få ved er, at inkontinens årligt koster samfundet mange milliarder skattekroner. Samfunds-midlerne anvendes hovedsagligt på passive behandlingsformer såsom pleje og hjælpemidler. I samfundet hersker en stor uvidenheden om, hvordan inkontinens opstår og bør behandles. Det er nødvendigt, at offentligheden informeres om de mange muligheder for udredning og behandlingstilbud der findes i dagens Danmark. Måske er der ligefrem kroner at spare? I hvert fald er der med sikkerhed livskvalitet i sigte!

Ved samfundet da intet om inkontinens? Jo, mange i samfundet ved rigtig meget; men alt for mange ved for lidt! Talrige eksempler dokumenterer behovet for større viden blandt de ansvarlige myndigheder. I dette nummer af *KontinensNyt* møder du patienter, som har haft nærkontakt med systemets utilstrækkelighed. Læs fx om Lise Bendixens og Palle Ursins lange vej gennem



ILLUSTRATION: LISE MEDELL ANDERSEN

systemet. Eller læs, hvordan en mor oplevede sønnen være kastebold i systemets mangfoldige behandlingsgrene. Send os et par linier, hvis også du har oplevet, at det er svært at skaffe ørenlyd for dine problemer!

Alt for få af de mange danskere med inkontinens ved, hvor man henvender sig for at få information. Via vores åbne og anonyme rådgivningslinie, Inkontinenslinien, forsøger Kontinensforeningen at råde bod på denne mangelstilstand. For at gøre opmærksom på rådgivningslinien har vi i samarbejde med TV DR1 produceret en række OBS-spots, som netop i denne tid udsendes.

Til dig der plages af inkontinens er tilbage at sige: Få en tid hos din læge, og forbered dig på samtalen. Hvad ønsker du? Hvor langt vil du gå? Hvis din læge efter din opfattelse ikke magter opgaven, kan du bede om en henvisning til en speciallæge. I mange kommuner har man mulighed for at rådføre sig med en kontinenssygeplejerske. Som patient er du først og fremmest ansvarlig for dig selv.

Redaktionen og foreningens bestyrelse ønsker alle læsere et solrigt efterår og vinter – samt rigtig god læselyst.

Hvor sjov var jeg at danse med?

Randi Krogsgaard
cand. psych. &
journalist



LISE BENDIXEN ER MEGET OPMÆRKSOM PÅ, OM HUN ER ATTRAKTIV OG PÆN. OG HUN FØLER, AT HENDES SELVBILLEDE KRAKKELEREDE, DA HUN BLEV INKONTINENT

“Det er gået op for mig, hvor tåbeligt det er, at man ikke taler om inkontinens.”

Ordene er Lise Bendixens. Den friske, søde kvinde på 39 år beskriver en situation, hvor hun oplevede tabuet på egen krop.

Jeg havde fået foretaget en TVT-operation for stress-inkontinens, og efter min rekreationsperiode løb jeg med en gruppe fra Sparta. En af de erfarne kvindelige løbere spurgte, hvorfor jeg havde været væk. Jeg fortalte hende åbent om min operation, fortæller Lise. Min løbepartner reagerede med at fortælle, at hun ingen problemer har med inkontinens under løb, for hun lader bare være med at drikke før løbet!!

Da Lise senere overhørte, at kvinden hviskende fortalte en anden løber om Lises operation, fyldtes hun med undren over, at denne information skulle formidles videre som en form for sladder. Blandt andet på grund af netop denne oplevelse, fortæller Lise gerne om sine inkontinens-problemer, der startede for tre år siden, og som betød, at hun følte sit selvværd krakelere.

Plaskvåde strømper

Lise ser godt ud, og hun elsker at danse og røre sig. – Jeg kan lide at se lækker ud og gøre noget ud af mig selv, fx når jeg skal til fest. Men hvor sjov er jeg at

danse med, hvis jeg tisser i bukserne imens, siger Lise og fortæller om julefrokosten, hvor hun som sædvanlig var meget aktiv på dansegulvet. Ved et toiletbesøg opdagede hun, at hendes strømper var plaskvåde. Hvad er der sket her, tænkte hun, for hun havde ikke mærket, at urinen løb, mens hun dansede. – Jeg slog det hen og forklarede mig selv, at det bare var et uheld, fortæller hun. Men til en stor familiefest sommeren efter, gik det igen galt. Lise havde købt en fin, ny kjole, og hun dansede meget hele aftenen. Næste morgen opdagede hun en kæmpe plamag bagpå kjolen. – Jeg havde åbenbart igen tisset i bukserne, konstaterer hun.

Det løb bare

Egentlig startede problemerne for tre år siden, da Lise begyndte at løbetræne. Hun kunne ikke holde sig tør, mens hun løb, og hun kunne slet ikke mærke, at hun tissede under løbet.

– Det løb bare, fortæller hun, – og når jeg var færdig med løbeturen, kunne jeg konstatere, at mine bukser var våde. Jeg havde samme problem, når jeg hoppede i trambolin med mine børn. Hun begyndte herefter at løbe med bind på, og hun søgte rådgivning hos en fysioterapeut med speciale i inkontinens. Da Lise fortalte fysioterapeuten om plamagen på den fine festkjole, fik hun det råd at bruge en stor tampon i forbindelse med fysisk aktivitet. Den kan 'knække' urinrøret, og derved holde urinen inde i blæren, fortalte fysioterapeuten.

Så fint ud

– Det var vigtigt for mig at vide, at jeg ikke fejlede noget fysisk, som kunne være årsag til mit problem. Fysioterapeuten instruerede mig i knibeøvelser, men lige meget hjalp det. Jeg synes også, det var irriterende at bruge en almindelig stor tampon, så jeg købte en Contrelle tampon (specialtampon), som jeg kunne have i under løb, og den hjalp, fortæller Lise, der også fik foretaget, en gynækologisk undersøgelse. – Jeg fik at vide, at 'alt så fint ud', men samtidig var beskeden, at 'vi jo ikke alle kan være 'bodybuildere for neden'.

Dumme oplevelser

Som tiden gik, blev situationen værre og værre. Lise kunne efterhånden ikke bevæge sig ud af huset uden først at have tisset af. – Hvis ikke jeg gør det, løber

vandet bare pludselig ned ad benene. Jeg har haft mange dumme oplevelser, beretter hun, – jeg kan fx stå i en kø i Netto, og pludselig opdager jeg, at mine cowboybukser bliver våde, eller det samme sker, når jeg ikke kan finde nøglen til hoveddøren. Men i den situation er det jo alligevel ofte mørkt, så ingen kan se, at jeg har våde bukser – og de kan jo bare vaskes.

Ved et nyt besøg hos gynækologen fik hun forklaret, at hun har en fødselsskade efter sin sidste fødsel for 5 år siden. Skaden består i, at 'nervebanerne ikke har fundet sammen' efter fødslen.

Må planlægge

– Jeg ved, at jeg har fået en dårlig vane med at drikke alt for meget og derfor fylder jeg min blære unødigt – så det forsøger jeg nu at begrænse. Jeg kunne bare ikke forstå, at inkontinensen alligevel blev værre og værre, siger Lise, der hele tiden måtte planlægge sine toiletbesøg. Hun kunne fx ikke nå hjem fra arbejde, uden at tisse i bukserne, hvis ikke hun havde tisset af først. Og hun bor kun ca. en kilometer fra sin arbejdsplads.

Min mor skal ikke spekulere

Lise har vedtaget at være åben, men indtil videre er der ikke mange, der kender til hendes inkontinens. Selv den nære familie ved ikke alt. Hendes to børn på 6 og 10 år ved godt, at 'mor tisser i bukserne', for hun måtte bl.a. forklare, hvorfor hun ikke kunne løbetræne til familie-marathon. Og kun en enkelt kollega har fået at vide, at Lise har lidt problemer med at kunne holde på vandet, men egentlig er det værst at skulle indvi sin chef i problemstillingen, forklarer Lise. Hendes mor ved heller ikke noget, selv om også hun har svært ved at holde på vandet. – Vi er meget tæt, men hun skal ikke have det at spekulere over, synes Lise.

Selværdet daler

Lise har et par gange oplevet at være inkontinent for afføring i forbindelse med menstruation. Det er sket, mens hun løb. Lises fysioterapeut har fortalt, at det ikke er unaturligt, at det forekommer og har givet hende nogle tips til, hvordan hun kan undgå det. Og det har hjulpet. – Det er et stort problem for min selvværdsfølelse, at jeg ikke kan holde på vandet, men specielt problemet med afføringen er rigtig svært, siger Lise, der prøver at organisere sig, så hun ikke bliver alt

for ydmyget.

– Når jeg fx står i Netto og mærker, at bukserne bliver våde, er jeg egentlig ligeglad, men på vej hjem, er jeg grædefærdig, beskriver hun. – Det er frygteligt at stå i kø og tisse i bukserne. Det jeg tænker på er, om andre kan se, at mine cowboybukser er våde. Lise synes, det er pinligt, hvis andre fx tænker 'nå hun har nok ikke lavet sine knibeøvelser', for Lise er en pligt-opfyldende person.

Hjernen 'driller'

Lise fik ved årsskiftet foretaget en såkaldt TVT-operation. Den består af et lille indgreb, hvor man lægger en slynge omkring blærehalsen, så blærehalsen 'knækker'. Det forhindrer stress-inkontinens (at man tisser i bukserne ved anstrengelse).

TVT-operationen hjalp på problemet med at holde sig tør på løbeturene. Men Lise kan stadig ikke holde sig, når hun er på indkøb. – Jeg har drøftet dette med fysioterapeuten, som har forklaret, at det er min hjerne, der spiller mig et puds. Jeg kan ikke registrere, når blæren er fyldt. Jeg har faktisk opdaget, hvor meget det mentale betyder, og det hjælper mig meget at vide, at 'kommunikationen' mellem hjerne og blære kan være et problem, siger Lise, der øver sig i at holde sig og selv bestemme, hvornår hun skal på toilettet.

Grænseoverskridende oplevelse

Den proces, Lise har været igennem, har givet hende ord på problemerne, og det er dejligt og en lettelse. Hun er også tilfreds med, at hun blev opereret, selv om hun følte, at TVT-operationen for hende var en meget grænseoverskridende oplevelse. Først var der blæreundersøgelsen, der skulle foretages inden operationen. Her fik hun pumpet vand ind i blæren og skulle herefter hoste og hoppe, så man kunne måle, hvor meget urin, der røg ud igen. Og selve operationen, var ikke spor rar, beskriver Lise. – Personligt følte jeg mig magtesløs, fx da jeg ikke selv kunne bestemme hvor 'hænderne' skulle være. For personalet var det derimod en ren rutineopgave.

Berlin halvmarathon 2006

TVT-operationen foregik ambulantly og tog en halv time. – Jeg var frisk og klar bagefter og havde ingen smerter. Jeg skulle blot have checket, om jeg kunne tømme blæren ordentligt, inden jeg gik hjem, fortæller Lise, der



FOTO: JESPER LUDVIGSEN

siden fortsat har holdt sig i gang.

Efter 3 uger gik hun som enhver anden. Lise begyndte at dyrke motion efter 4 uger og løber nu igen på fuld styrke. – Jeg kommer 'tør' hjem – hver gang, slutter Lise, der her i foråret har løbet Berlin halvmarathon helt uden problemer.

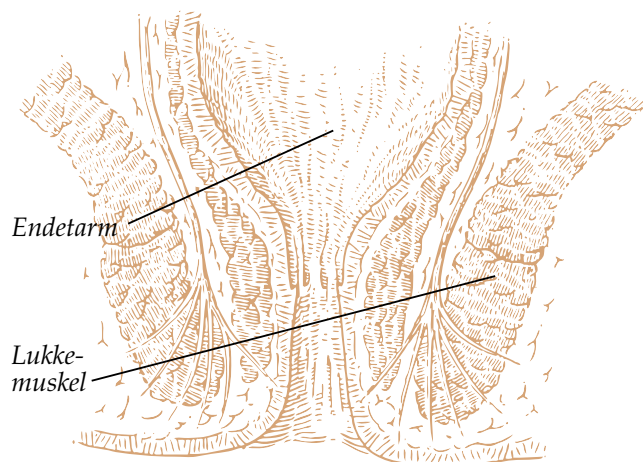
Kirurgisk behandling af afføringsinkontinens

*Michael Sørensen
overlæge, Hvidovre Hospital,
Gastroenheden, kirurgisk sektion*

HOVEDPARTEN AF PATIENTER MED AFFØRINGSINKONTINENS ER KVINDER

Kirurgisk behandling af patienter med afføringsinkontinens er blevet væsentligt forbedret gennem de seneste 10-15 år. Indførelse af nye behandlingsprincipper er gennemført, og en betydelig forskningsindsats har vist, at tidligere anvendte operationer kun fungerede for patienterne i få år.

Hovedparten af patienter med afføringsinkontinens er kvinder. Ofte er der tale om unge kvinder, som i forbindelse med en fødsel har fået revet endetarmens lukkemuskel (ringmusklen) over.



Komplikationen opstår hos omkring 4% af alle førstegangs fødende kvinder. På landsplan er der tale om ca. 1.500 unge kvinder med denne fødselskomplikation. På fødeafdelingerne landet over gøres en stor indsats for at sy læsionerne i endetarmens lukkemuskel. Sammensyningen bør foretages af en speciallæge i gynækologi.

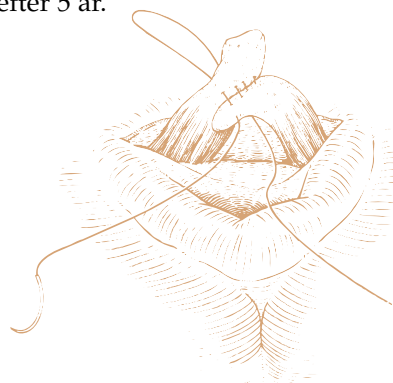
Mere end 20% af disse kvinder vil på lang sigt få lettere eller sværere afføringsinkontinens, til trods for at disse kvinder er fuldstændig korrekt behandlet. Ultralydsundersøgelse af lukkemusklen vil hos disse kvinder ofte vise en stor defekt.

Operation på lukkemusklen

Behandlingen af en defekt i lukkemusklen består i en mindre operation. Ved operationen åbnes huden over lukkemusklen og de to ender af musklen opereres fri, således at de kan sys sammen.

Operation foregår normalt i fuld bedøvelse eller rygmarvsbedøvelse.

Operationen kan foretages, også selvom det er flere år siden, skaden er sket. Resultaterne er dog bedst hos yngre kvinder hvor ca. 70% får forbedret kontinensen efter operation. Hos kvinder som opereres efter de er fyldt 50 år, vil mere end 50% ikke have effekt af operationen efter 5 år.



Ved operation på lukkemusklen åbnes huden over lukkemusklen og de to ender af musklen opereres fri, således at de kan sys sammen.

ILLUSTRATIONER FRA: SURGERY OF THE ANUS, RECTUM AND COLON. W.B. SAUNDERS COMPANY LTD. 1993.



Ved sakral nerve-stimulation indføres en nål gennem korsbenet. Nerverne bliver stimuleret gennem nålen med svage elektriske impulser. Der føres også en midlertidig elektrode igennem nålen.

Sakral Nerve Stimulation

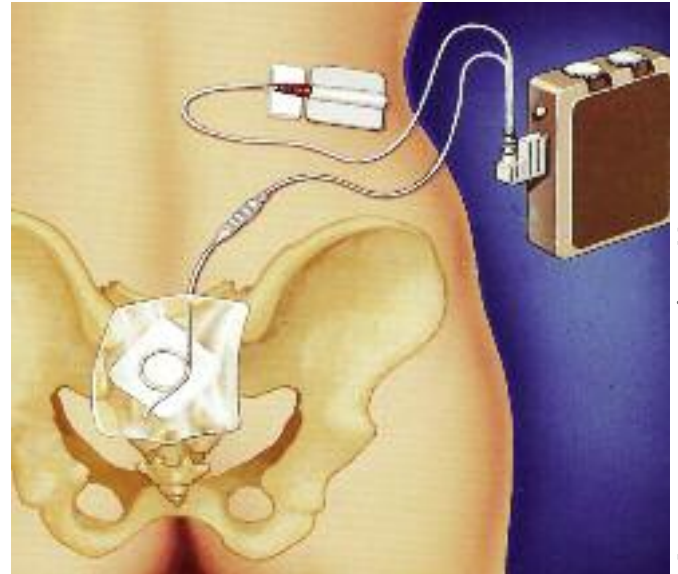
Operation af patienter med afføringsinkontinens var tidligere ret omfattende og bestod enten i flytning af muskler på baller/lår eller fremlæggelse af tarm (kolestomi).

Indførelsen af "Sakral Nerve Stimulation" i 1998 har ændret behandlingen af afføringsinkontinens dramatisk. Effekten af metoden testes ved at indføre en nål i korsbenet. Igennem nålen indføres en midlertidig elektrode som sluttes til en pacemaker. Nålen fjernes og pacemakere bærer i et bælte på maven i 3 uger. Virker metoden – og det gør den hos hovedparten af patienterne – indføres en permanent elektrode under huden tæt på ballen. Pacemakere placeres i underhuden.

I det umiddelbare efterforløb oplever enkelte patienter smerter. Smerterne er som regel beskedne og kortvarige. Efter operationen bliver patienterne fulgt en gang om året. Ved kontrollen sikres, at pacemakere og batteriet fungerer. Batteriet udskiftes normalt efter 10 år. Hos langt de fleste patienter fungerer pacemakere.

Kirurgi ved mindre inkontinens-gener

En del patienter har ufrivillig luftafgang eller siven af

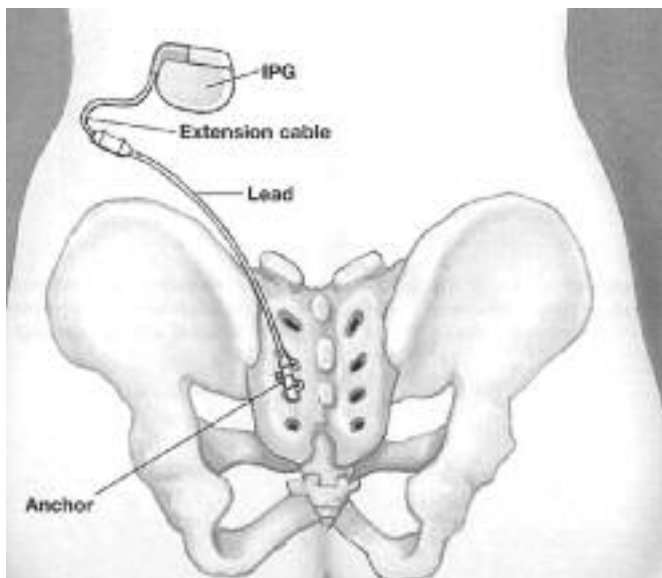


Elektroden placeres tæt på bækkenbundens nerver på inder-siden af korsbenet. Derfra går elektroden ud gennem huden og tilsluttes en pacemaker, som bæres i et bælte i 3 uger.

ILLUSTRATIONER VENLIGST UDLÅNT AF MEDTRONIC

tynd afføring. Operation på lukkemusklen eller sakral nerve stimulation afhjælper normalt ikke disse gener. De seneste par år har man forsøgt med en ny teknik – "Bulking". Et materiale – fx silikone eller patientens eget fedtvæv – indsprøjtes omkring lukkemusklen. De foreløbige resultater med disse teknikker viser en vis effekt, men det er for tidligt at udtale sig om langtidseffekten.

Kun få steder i Danmark behandles afføringsinkontinens på ekspertniveau. Selv om hovedparten behandles uden operation, er der fortsat et stort antal patienter, der har behov for kirurgi. Til den gruppe hører patienter med fremfald af tarmen (prolaps) der ofte oplever afføringsinkontinens. Der findes forskellige operationsformer for fremfald af tarmen. De mest skånsomme teknikker udføres ved operation gennem endetarmsåbningen. Ved denne teknik vil knap halvdelen inden for de følgende 5 år desværre opleve at tarmen falder frem igen. Derfor anvendes denne operation fortrinsvis hos ældre. Fremfaldet kan også opereres gennem bughulen. Det er en lidt større operation, hvor endetarmen løsnes ned til bækkenbunden og herefter sys fast til korsbenet. Effekten er tæt på 100% – men en del patienter oplever forstoppelse, som hos nogle kræver behandling med afføringsmidler.



Såfremt der har været god effekt af sakral nerve-stimulationen, planlægges en endelige operation hvor der indføres en permanent elektrode.



Michael Sørensen
overlæge,
Hvidovre Hospital,
Gastroenheden,
kirurgisk sektion

Michael Sørensen har arbejdet som overlæge på Hvidovre Hospital siden 2003 og har arbejdet med patienter med afføringsinkontinens gennem mere end 20 år. Han har bidraget med artikler til *British Journal of Surgery*, *Diseases of Colon and Rectum*, *Gut*, *Ugeskrift for Læger* m.m. Han har arrangeret videnskabelige møder omhandlende inkontinens og har holdt adskillige foredrag om emnet. Han har undervist læger, sygeplejersker og fysioterapeuter på specialkurser samt optrådt som ugens gæst i Lægens Bord. Michael Sørensen har desuden indtil juni 2006 siddet i bestyrelsen i Dansk Kirurgisk Selskab.

HAVDE DU SVÆRT VED

**AT KOMME IGENNEM TIL
RÅDGIVEREN
PÅ INKONTINENSLINIEN
PÅ TELEFONNUMMERET
70 20 08 70
I TIDSRUMMET FRA KL. 17-20
I UGERNE 34 OG 35?**

Vi er kede af, hvis du har haft besvær med – eller slet ikke har kunnet komme til at tale med foreningens Inkontinenslinie.

Vi har undersøgt sagen, og det viser sig, at TDC har haft problemer med den server, som bruges til at koble pin-kode-numre på.

Og netop Inkontinensliniens rådgivere er afhængige af, via en bestemt kode at kunne koble deres egen telefon på 70 20 08 70 – så vi beklager og er kede af, hvis du har ringet forgæves.

Heldigvis blev fejlen hurtigt rettet, så du og dine pårørende kan roligt også fremover benytte jer af, at specialrådgiverne sidder parat til at svare og rådgive mandag til torsdag på telefonnummeret 70 20 08 70.

Offentlige toiletter i København

NYT FRA KØBENHAVNS KOMMUNE

I anledning af at Københavns kommunes ansvarlige politikere havde udmeldt at alle ikke-bemandede offentlige toiletter skulle lukkes sendte Kontinensforeningen følgende brev:

*Til: Københavns Rådhus
Teknik- og Miljøforvaltningen
Att.: Klaus Bondam
København, den 10. maj 2006*

Vedr. Borgerrepræsentationens behandling af toilethandlingsplan den 18. maj 2006

Kære Klaus Bondam.
Mere end 400.000 danskere lider af urin- og/eller afføringsinkontinens.

Procentvis svarer det til, at omkring 1/10 af den danske – og andre landes befolkninger også har problemerne tæt inde på livet.

Det er store tal – og heldigvis kan omkring 70 % af disse mennesker behandles med positivt resultat - hvis ellers de gik til læge og turde tale om inkontinens, som for langt de flestes vedkommende er et stærkt tabuiseret emne.

Men for at gøre det kort – så er der rigtig mange af patientforeningen Kontinensforeningens medlemmer, der har henvendt sig hertil og været dybt bekymrede over, at Københavns kommune påtænker at lukke toiletter – hvad er alternativet?

For at du virkelig kan sætte dig ind i de mange gange store daglige problemer, som en inkontinent person kan have, vedlægger jeg informationsmateriale, så du blandt andet kan læse de patienthistorier, som er bragt i medlemsbladet *KontinensNyt*.

Det er simpelthen en menneskeret at kunne komme

på toilettet – og vi har jo alle både en blære og en tarm – så det er ikke kun de mange inkontinente danskere, men også raske borgere og turister i København, der har behov for gode og funktionelle toiletter i bybilledet.

Europæiske storbyer og også mange mindre byer i udlandet tilbyder oversigtskort over offentlige toiletter via turistinformationer – det kunne København også gøre.

Med dette brev og vedlagte informationer håber jeg meget på, at Borgerrepræsentationen, du selv og forvaltningen vil finde på en god og konstruktiv toiletplan til glæde og gavn for både byens borgere og de mange besøgende turister, der hvert år gæster København.

Du er altid velkommen til at kontakte i Kontinensforeningen, som normalt har telefontid kl. 9-12 mandag, tirsdag og onsdag på telefon 33 32 52 74, e-mail: info@kontinens.dk

De venligste hilsener
Aase Randstoft
Sekretariatschef, kontinensinstruktør

Kontinensforeningen modtog følgende svar den 16. maj 2006 fra Københavns Kommune, Teknik- og Miljøforvaltningen

*Til: Kontinensforeningen
Att.: Sekretariatschef Aase Randstoft*

Borgmester Klaus Bondam takker for henvendelsen, som du snarest vil modtage svar på (red.: redegørelse fra Borgerrepræsentationens møde den 18. maj).

Med venlig hilsen
Else Skov
Borgmestersekretær



Den 9. juni skrev Klaus Bondam følgende brev til Kontinensforeningen

Kære Aase Randstoft.

Tak for dit brev af 10. maj 2006 i anledning af lukningen af de ubemandede gadetoiletter i København pr. 1. maj 2006.

Som du måske allerede ved fra dagspressen, lykkedes det heldigvis at finde økonomisk mulighed for, at Borgerrepræsentationen i møde den 18. maj 2006 kunne beslutte at genåbne 10 toiletter/pissoirs. Disse 10 var nøje udvalgt af forvaltningen, idet man prioriterede toiletter med mange besøgende, trafikknudepunkter, opholdsområder, turistområder osv. Altså dér hvor behovet vurderes at være størst.

Følgende toiletter/pissoirs blev på denne baggrund genåbnet mandag den 22. maj 2006: Trianglen, Israels Plads, Hans Knudsens Plads, Mozarts Plads, Sundbyvester Plads, Husum Torv, Lyshøjgårdsvej, Ruten, Nyhavn og Christianshavns Torv.

Det var desværre ikke muligt at finde penge til at genåbne alle de lukkede gadetoiletter, da det ellers vil gå ud over andre serviceområder i forhold til borgerne.

Baggrunden for at det overhovedet har været nødvendigt at nedlukke toiletter er, at toiletområdet i København har været nødlidende i mange år. Således var der ikke i budgettet 2006 bevilliget midler til at holde de ubemandede gadetoiletter åbne.

Offentlighedens reaktion på lukningen af toiletterne har imidlertid vist, at der – trods toiletternes ringe tilstand – er et klart behov for servicering af byens borgere og gæster på dette område.

Jeg har stor forståelse for de problemer, som Kontinensforeningens medlemmer har, og jeg er derfor glad for at kunne oplyse, at Teknik- og Miljøudvalget

den 5. april 2006 vedtog "Toilethandlingsplan for Københavns Kommune 2007-2010".

I denne plan foreslås bl.a., at de ubemandede gadetoiletter udskiftes med nye tidssvarende toiletenheder med handicapenhed, puslefaciliteter og pissoir.

Herved er det muligt at stille rene, velholdte og trygge toiletter til rådighed for byens borgere og gæster. Jeg forventer, at der i forbindelse med kommende budgetforhandlinger vil blive afsat økonomiske midler til at gennemføre denne plan.

Med venlig hilsen

Klaus Bondam

Kommentar fra Kontinensforeningen

Foreningen modtager ofte henvendelser fra offentlige myndigheder (handicapråd mfl.), som beder om rådgivning på inkontinensområdet.

Det er vigtigt, at alle der har noget på hjertet – gode råd, kritik eller andet, der kan være til glæde for andre borgere, om at de skriver enten til Kontinensforeningen – men også meget gerne direkte til de lokale politikere.

Det nytter faktisk i rigtig mange tilfælde med saglige argumenter, at få en god dialog med de ansvarlige beslutningstagere.

Ingen politikere modtager jo åbenbaringer – så det er derfor meget vigtigt, at informationerne stiles til din lokalpolitiker, som jo er borger-valgt og derfor den eneste, der på borgernes vegne kan tage sager op til behandling.

Man kan læse mere om Københavns Kommunes Teknik- og Miljøforvaltning på www.tmf.kk.dk

Om boldsport og bleer

BERETNING FRA EN SPORTSUDØVER



Det kan godt lade sig gøre at dyrke sport, når man er inkontinent og blebruger! Det troede jeg ellers ikke. Men jeg er blevet klogere. Jeg har altid dyrket meget sport, fodbold, badminton, svømning og løbetræning. Indrømmet, det er lidt besværligt, men det kan lade sig gøre. Især hvis man er åben om sit handicap og først og fremmest ikke gør det til et problem.

Jeg går med ble. Det gør jeg alle døgnets timer. Jeg spiller også fodbold og badminton. Når jeg svømmer er det med bind, analprop og gummibukser under badeshorts. Men jeg er ikke blevet mødt med fordomme og dumme bemærkninger i den anledning, hverken fra sportsvenner eller andre bekendte.

Generelt har der været megen forståelse og accept.

Men jeg har heller ikke skjult noget, og tværtimod forklaret alle, der kunne se eller mærke noget, hvad det handlede om. Ingen undren eller sure miner. Ingen drillerier undtagen de godmodige og venlige. Faktisk tror jeg, at jeg har hjulpet et par stykker, der også havde et problem, til at søge hjælp. Godt nok var deres problem af mindre karakter, men alligevel. Det er ikke særlig sjovt at vågne op midt om natten eller om morgenen, og opdage at man er sjaskvåd, eller det der er værre.

På nuværende tidspunkt er det at gå med ble blevet en del af min hverdag. Det er ikke rigtig noget, jeg tænker så meget over mere.

Der er efterhånden mange af mine venner og bekendte, også dem, der ikke har et problem, som jeg taler åbent om min inkontinens med. For dem og mig, er det ikke et tabu længere. Det er dog ikke ensbetydende med, at jeg helt åbent reklamerer med det. Der eksisterer stadig mange fordomme. Jeg stiller mig ikke op ved enhver lejlighed, trækker bukserne ned, og viser bleen frem. Der er ingen grund til at blive ekstrem! Der er nogle handicappede, der gør alt for at gøre opmærksom på deres situation, men det ser jeg bestemt ingen grund til. I virkeligheden handler det vel blot om at acceptere, hvem man er, og ikke gøre et problem ud af noget, som slet ikke er et problem. Alting kan blive rutine. Også en ble.

Venlig hilsen

M, 45

(redaktionen er bekendt med M's navn)

INDKALDELSE TIL

Kontinensforeningens ordinære

GENERAL- FORSAMLING 2007

for Kontinensforeningens medlemmer

Fredag den 5. januar 2007 kl. 17.30

Skejby Sygehus

Brendstrupgårdsvej 100

8200 Århus N

Afdeling K's konferencelokale, Bygning 3, lokale 4
(lokalet ligger lige op til auditorierne)

- pkt. 1 Valg af dirigent
- pkt. 2 Valg af stemmetællere
- pkt. 3 Bestyrelsens beretning
- pkt. 4 Forelæggelse af de reviderede regnskab til godkendelse
- pkt. 5 Fastsættelse af medlemskontingent
- pkt. 6 Behandling af indsendte forslag
- pkt. 7 Valg af bestyrelse
- pkt. 8 Valg af suppleanter
- pkt. 9 Valg af intern revisor
- pkt. 10 Eventuelt

Iflg vedtægternes skal forslag, der ønskes optaget på dagsorden, være bestyrelsen i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen.

Tilmelding og eventuelle forslag sendes til
info@kontinens.dk

eller pr. brev til

Kontinensforeningen

Vester Farimagsgade 6, I. – 1029,

1606 København V

att.: Bestyrelsen



KØB TENA PRODUKTER PÅ

www.tenabutikken.dk

LET, DISKRET OG SIKKERT INDKØB TIL PRIVATE

I TENA Butikken kan du købe alle TENA Plejeprodukter, samt alle de andre TENA produkter.

- Du klikker dig nemt og hurtigt frem til de varer, du vil købe.
- Du betaler med det samme med Dankort eller pr. efterkrav.
- Du får leveret de bestilte produkter i anonym indpakning.
- Priserne er de samme som i butikkerne, men udvalget er større.



Ny plejeserie fra TENA

Læs mere om produkterne og TENA Butikken på www.tenabutikken.dk

KØB 2, BETAL FOR 1!



KØB 3, BETAL FOR 2!

TENA for Men

- fås i to forskellige sugeevner - Level 1 til dråber og Level 2 til større beskyttelse.
- indeholder Odour Control™ sugekernen, der forhindrer de lugtskabende bakterier i at udvikle sig.
- designet til mænds anatomi og tilbyder mange fordele både med hensyn til beskyttelse, diskretion og komfort.
- bestil prøver på www.tena.dk

Omsorg med omtanke
- hele vejen

SCA HYGIENE PRODUCTS A/S, HEALTH CARE
Gydevang 33, 3450 Allerød, Tlf. 48 16 82 00 . www.tena.dk

Fremtidens hygieねbind?

REDAKTIONEN HAR MODTAGET FØLGENDE

HappySoft – er fremtiden kommet?

HappySoft er et helt nyt hygieねprodukt fra danske HappyLife, der giver konkurrence til almindelige hygieねprodukter på mere end én måde.

“HappySoft er blevet til, efter at have samlet mange kvinders kedelige erfaringer med éngangs-hygieねprodukter. Fordi jeg synes vi kvinder, fortjener et bedre, sundere og mere miljørigtigt hygieねprodukt.”

HappySoft er et fantastisk blødt og behageligt stofbind, med vinger og trykknapper, der lukkes om trussen og holder det sikkert på plads. Trykknapperne er af plast, i modsætning til andre trykknapper, der ofte indeholder nikkel. HappySoft har en høj sugesevne og er unikt, da det ikke indeholder plastic ligesom engangsbind. Bindet er vaskbart og bliver helt rent ved 60 grader. Bindet kan vaskes med øvrigt vasketøj.

HappySoft er som udgangspunkt designet til menstruerende kvinder, men kan være særdeles relevant for kvinder med lettere inkontinens, der er afhængige af beskyttelse.

Bindet er produceret af den blødeste økologiske bomuld og har en bagside af microfleece, der virker som lækagebarriere. Bindets sugekerne er lavet af 100% økologisk bomuld. Det skal prøves – det føles simpelthen som et par trusser.

Efter brug kan bindene lægges i blød (gerne i koldt vand) i en tætsluttende beholder.

“At bruge stofbind er en helt anderledes fornemelse end engangsbind. Det er blødt og behageligt, og man kan mærke, at huden kan ånde. I en verden hvor vi konstant handler efter brug-og-smid-væk-metoder, er det rart at kunne gøre en forskel med et produkt som HappySoft. Det er hverken ulækkert eller urent at

bruge stofbind – tværtimod er det en måde at forholde sig til sin krop på – naturligt.”

Selv om man ikke lige er derhjemme kan man sagtens bruge HappySoft. Bindet kan lukkes sammen til en diskret lille firkant, der er nem at have i tasken eller i lommen, og efter brug kan det opbevares i en lufttæt toiletpung specielt til formålet eller i en lille plastpose.

For kvinder der er afhængige af at beskytte sig hver eneste dag, kan det være en stor nyhed, at der findes et bind, der er behageligt mod huden, tyndt og åndbart. Mange kvinder har problemer med svamp eller

udslæt, som følge af et vedvarende brug af hygieねprodukter med plastic, og det påvirker ofte deres hverdag. De kan opleve symptomer som kløe, svie eller bare ubehag. Sådan behøver det ikke at være!

Udover den sundhedsmæssige ulempe, er det også en dyr affære at være bruger af engangsbind. Både økonomisk og miljømæssigt. Engangsbind er dyre at købe, og de koster mange naturressourcer at producere. Med

HappySoft får forbrugeren mulighed for at tænke hygieね på en helt ny økologisk måde.

HappySoft er testet på menstruerende kvinder, der har anmeldt bindet særdeles positivt. Som producent har jeg endnu ikke haft lejlighed til at lade bindet teste af inkontinente kvinder, og det er derfor mit håb, at nogle af jer, der læser med her, har lyst til at være testpersoner. Jeg er meget interesseret i at finde ud af, hvordan bindet er at bruge, for kvinder med inkontinens. Bindet er ikke en erstatning for et decideret inkontinensbind til kvinder med svære inkontinensproblemer, og testpersonerne må derfor kun være lettere inkontinente. Kontakt: www.happylife.dk
Christina Tatarczuk • christina@happylife.dk



Afføringsinkontinens førte til ensomhed og isolation

*Randi Krogsgaard
cand. psych. &
journalist*



SOM BARN VAR PELLE LUKKET UDE

AF DET SOCIALE FÆLLESSKAB

– FORDI HAN LUGTEDE

– Jeg har aldrig kunnet sidde på toilettet, uden af det gjorde ondt, fortæller Pelle Ursin. Gennem hele barndommen led han af afføringsinkontinens eller encoprese, som det hedder på latin. Da Pelle var 14, blev han kureret, og i dag har han ingen problemer med at holde på afføringen. Men oplevelserne i barndommen satte sine psykiske spor. –Jeg blev hurtigt utryg og kunne ikke koncentrere mig, fortæller han. – Jeg blev speciel med specielle tendenser, fx var jeg kronisk løgner. Jeg løj om alt muligt forskelligt. Jeg fortalte bl.a. om oplevelser, som ikke passede. Det var fordi, jeg var afskåret fra verden uden for og skabte derfor min egen virkelighed. Familien rystede på hovedet af mig, fordi de ikke kunne tro på det, jeg sagde.

Encoprese bliver misforstået

Frem til 14-års alderen var Pelles hverdag præget af, at han ikke kunne kontrollere sin afføring. Det førte mange ting med sig i form social isolation, mobning, ensomhed, uforstående lærere, konsultationer hos en psykolog og en adfærd, han selv beskriver som sær. I dag er Pelle 18 år og går på Teknisk Gymnasium. Han er kommet ud af den isolation, som afføringsinkontinensen medførte. Han har masser af venner og sidder i bestyrelsen for Erhvervsskolernes Elev Organisation. Pelle fortæller sin historie i håbet om at kunne hjælpe andre i samme situation. Det er hans oplevelse og erfaring, at børn med afføringsinkontinens bliver udeluk-



Foto: JESPER LUDVIGSEN

ket, misforstået og fejlbehandlet – og at det sætter dybe spor i sjælen.

Har brug for at være mig selv

– Jeg har det godt i dag, fortæller Pelle, – men tidligere skulle der ikke meget til, at jeg græd. Da jeg var 12 år, holdt jeg op med at græde og gemte mig bag en skal. Mit problem i dag er, at jeg oplever mig selv som følelseskold – at jeg ikke føler det samme som andre unge. Og jeg har meget brug for at være alene – det er ikke rart, for det kan en kæreste fx ikke altid forstå.

Jeg lugtede

Afføringsinkontinensen (encopresen) startede, da Pelle var i børnehavealderen. Han havde i virkeligheden en kronisk forstoppelse, som medførte, at han aldrig vidste, hvornår han skulle på toiletet. Han kunne ikke mærke sin muskulatur og mærkede derfor ikke, når han fik afføring i bukserne.

– Andre lagde mærke til det, før jeg selv gjorde, beskriver han – for jeg lugtede. Pelle husker, hvordan han i de små klasser sad på en stol, og at ingen ville tale med ham. Husker, hvordan han tog hjem for at skifte tøj, eller måtte have skiftetøj med i skole, som de andre børn fandt i tasken og drillede ham med.

Ingen fik noget at vide

– Jeg gik på en lilleskole indtil 4. klasse, fortæller Pelle. Han fortalte sine lærere om sit problem, men de for-

stod ikke problemets alvor og fortalte hele klassen, at Pelle ikke kunne holde på afføringen. Fra 4. klasse gik Pelle på den lokale kommuneskole, hvor han oplevede lærerne som mere forstående, og hvor han fik et par venner. Heraf var en af dem så tæt på, at hans forældre blev orienteret om afføringsproblemet (encopresen). Det var ellers ikke noget, Pelle og hans familie udbredte sig om til alle og enhver. – Det var tys, tys, siger Pelle. Ingen fik noget at vide.

Skulle slås

Pelles forældre kæmpede i flere år for, at han kunne få en eller anden form for hjælp. Familien fik i første omgang tilbudt psykologbehandling, men det var ikke nogen succes.

– Jeg har altid tænkt meget over mit problem, og jeg mener ikke, at det var psykisk betinget, siger Pelle. Psykologsamtalerne, som foregik, da Pelle var 8-9 år, blev en bizar oplevelse. – Psykologen mente, at min afføringsinkontinens skyldtes aggression mod mine forældre, fortæller Pelle. Forældrene er skilt, og familien lever som skilsmissefamilie sammen i et hus med to lejligheder. Faren bor i stuen og moren på 1. sal med sin kæreste. Pelle, hans to år ældre bror og lillesøster bor i hele huset. – Mine forældre skulle ifølge psykologen tillade, at jeg fik afløb for mine "aggressioner", siger Pelle og beskriver, hvordan forældrene blev instrueret i at slås med ham. Slåsseriet gjorde ikke stemningen bedre, mener Pelle, der heller ikke opleve-

de, at det hjalp. Pelle blev i stedet mere og mere forpint og ensom. Han holdt sig til sine få venner, og i fritiden spillede han rollespil i en nærliggende skov.

Medicinsk afdeling

Pelles forældre fortsatte kampen for at få hjælp, bl.a. forsøgte de gennem flere år at få Pelle i medicinsk behandling. Da han var 12-13 år, lykkedes det endelig forældrene at få ham indlagt på en medicinsk afdeling i 3 uger. De to sidste uger var Pelle dagpatient.

– Behandlingen bestod i, at personalet hele tiden huskede mig på, at jeg skulle gå på toilettet. Det hjalp, mens jeg var indlagt, men da jeg kom ud igen, fik jeg tilbagefald. Jeg talte også med en psykolog i den periode og kom med i en gruppe med andre, der havde samme problem, fortæller Pelle.

Afføringsmidler

– Da jeg var 14 år, var der en læge på medicinsk afdeling, der – ikke ‘gad os mere,’ beskriver Pelle. Hun sagde, at mit psykiske problem med encopresen havde en fysisk årsag, og at jeg skulle have rensset systemet, så min forstoppelse blev behandlet. Pelle fik afføringsmidler og tabte sig 2,5 kg. Herefter blev han trænet i at kunne mærke, når han skulle have afføring. – Jeg trænede i at gå regelmæssigt på toilettet, så jeg kunne mærke, hvordan det føltes. Forklaringen på, at jeg ikke kunne mærke, når det kom var, at musklerne i tarmen var blevet svage, fortæller han.

Ond cirkel skulle brydes

– Efter at jeg blev kureret for afføringsinkontinensen, har jeg lært at forstå mig selv bedre, siger Pelle. Via internettet har han fundet information om, hvordan man betragter encoprese fx i USA og i England. – Her ser man på det som en fysisk sygdom med en psykisk overbygning, fortæller han. – Som jeg ser det i dag, så var jeg havnet i en ond cirkel. Jeg havde behov for at få behandlet min forstoppelse allerede som dreng, samtidig med at jeg fik støtte fra en psykolog.

Erfaringerne fra en barndom præget af afføringsinkontinens (encoprese), har givet Pelle en god fornemmelse for, hvordan andre mennesker har det. – Jeg er empatisk og kan forstå andre mennesker. Jeg vil gerne bruge mit liv på at hjælpe andre, der føler sig uden for, slutter han.

FAKTA

om afføringsinkontinens (latin: encoprese)

- Encoprese bliver ofte betragtet som psykisk betinget, men er primært (i 80% af tilfældene) resultat af en ond cirkel, der starter med forstoppelse fx pga. smerter i forbindelse med afføring.
- Børn med encoprese har det dårligt psykisk.
- * 15-20.000 danske børn i skolealderen lider af encoprese.
- Hvis tarmen ved forstoppelse er vænnet til at holde på store mængder afføring, forstyrres signalerne til hjernen, og barnet kan ikke mærke afføringen komme.
- Behandling af encoprese, der skyldes forstoppelse, består i at få forstoppelsen under kontrol ved at tømme tarmen. Herefter skal barnet trænes i at opfange signalerne fra hjernen og gå på toilettet i tide.

Glimt af håb

EN MORS BERETNING OM

SIT BARN'S INKONTINENSPROBLEMER

Det her er den korte historie om vores families vej gennem en jungle af uvished, uvidenhed og usikkerhed. Men mest af alt er det historien om en lille dreng, der har lagt krop og sind til lægers, psykologers, sygeplejerskers og forældres hidtil forgæves forsøg på at hjælpe ham af med et problem, der kaster lange skygger over hans liv: Han laver i bukserne.

Da vores søn – lad os kalde ham Emil – gik i børnehave havde han indimellem "uheld" i bukserne. Hverken vi forældre eller den gode børnehave, han gik i, tillagde det nogen særlig betydning. Det var indimellem, ikke ofte, og vi tolkede det som sjusk.

Året før Emil skulle i skole – og det kom han sent, fordi han er et legebarn – besluttede vi imidlertid at tage en snak med lægen om hans problem med at holde på afføringen. Egentlig tolkede vi det som sjusk, men ville også gerne have en lægelig vurdering og gode råd. For hvad stiller man egentlig op med en barn, der laver i bukserne ind imellem og siger, han ikke kan mærke det?

Hos lægen, psykologen...

Vores læge havde ikke andre råd end at prøve Laktulose – måske var Emil forstoppet? Det var vi ret sikre på, at han ikke var, han havde aldrig haft hård afføring og smerter, men selvfølgelig gik turen ned til apoteket efter en flaske.

Hvis Laktulose havde nogen effekt på Emil var det kun, at opgaven med at holde på afføringen blev endnu sværere. Vi er en familie, der lever forholdsvis sundt, så vi var i forvejen opmærksomme på at spise ordentligt, grønt og groft.

Måske var vores søns problem psykisk og ikke fysisk? Som forældre begyndte vi at spekulere: Havde



MODELFOTO

vi gjort noget forkert? Og hvorfor havde han et problem hverken vi eller hans storebror havde haft? Vi besluttede os for at henvende os til kommunens PPR-rådgivning. Her sagde den søde psykolog lige ud, at den type problemer var meget svære at løse, men havde vi prøvet med vingummipædagogik – altså at belønne Emil, når han gik på toilettet?

Et forsøg værd, tænkte vi forældre, der selvfølgelig også er kommet til at vise vores ærgrelse over de fyldte bukser – også selv om vi godt ved, at skældud ikke hjælper. Det er bare så svært at holde afmagten tilbage nogen gange.

Nej, vingummipædagogik virkede ikke. Emil prøvede, men kunne ikke. Og jo, han fik sine vingummier alligevel.

...og tilbage til lægen

Derefter tilbage til egen læge, der nu gav henvisning til børnelæge. Fysisk undersøgelse – der er intet galt med ham – Laktulose igen og en masse snak om regimer, altså at han skulle på toilettet til bestemte tider. Jamen, det praktiserer vi jo allerede. Og nu startede skolen.

Det blev en hård start for Emil. Ikke nok med at legen blev reduceret, der var også "problemet". Som forældre støttede vi alt, hvad vi kunne, og forsøgte af al magt at "flytte" det væk fra Emil. Vi fortalte ham gang på gang, at han ikke kunne gøre for det og lovede ham, at det gik over en dag – "vi skal nok finde en løsning", trøstede vi.

Tvivlede jeg selv som mor på mine ord? Ja, men jeg måtte tro, og som voksen vise den styrke, Emil havde brug for. Jeg læste og læste og søgte og søgte, men fandt ingen hjælp. Det var slemt, når min lille dreng fortalte om skolen, og at nogen havde lugtet det. "Mor, det er min allerstørste frygt i livet, at de opdager det", lød det gang på gang fra en ulykkelig syvårig.

Vi inddrog hans lærere, der diskret forsøgte, at få ham til at gå på toilettet efter frokost. Jo, han gik, men sad ikke ned – for toiletterne er så ulækre. Forsøg på at inddrage SFO lykkedes ikke. De overholdt ingen aftaler.

Tilbage til lægen, der nu henviste til børneafdeling på hospital. Ny fysisk undersøgelse af læge. En pinefuld snak for Emil og derefter intet. Vi henvendte os flere gange, og jeg fik til sidst kontakt med børneafdelingens psykolog, der tog Emil op på afdelingens konferencer. Og efter et stykke tid ringede han og sagde, at de intet tilbud havde.

Hos skolelægen, børnepsykiatrisk afd...

Emil trivedes ikke i skolen. Var urolig og fjollet, og foretog alle mulige manøvrer for at skjule sit problem. Gymnastik var en pest – her måtte han opfinde skøre historier og fjollerier for at undgå at skifte tøj med de andre drenge.

Hos skolelægen fremlagde vi problemet – pinefuldt for Emil. Skolelægen tog os alvorligt, vi forsøgte med Movicol, og Emil fattede en lille smule håb igen. Det hjalp ikke, men skolelæge gav navne på psykiatere, der måske kunne hjælpe os. Ingen af dem havde tid til at tage nye patienter ind.

Derefter kontaktede vi forældre selv en psykolog, hvor vi havde et par samtaler uden Emil, og fik så navnet på en dygtig børnepsykolog.

Emil startede hos hende, og hun forsikrede ham som det første om, at hun havde mødt andre børn med samme problem som ham – og at det ville gå over. Glimt af håb igen.

Samtidig bad vi om en henvisning til børnepsykiatrisk afdeling på et nyt hospital. Emil mistrivedes i

den grad i skolen, og vi havde efterhånden svært ved at se hønen og ægget: Trives vores søn dårligt, fordi han laver i bukserne? Eller laver han i bukserne, fordi han ikke trives?

Samtaler med psykolog om skolen. Rart for Emil, men ingen bedring af problemet. Psykologen foreslog intensiv terapi én gang om ugen. Hun forsikrede os om det, vi egentlig godt vidste i forvejen – at vores dreng er en dejlig dreng uden psykiske problemer, bortset fra det, der overskygger alt. Økonomisk kunne vi ikke magte at betale en psykolog for fire samtaler hver måned. Samtidig kom indkaldelse til børnepsykiatrisk afdeling.

Dér har vi så været et halvt års tid nu. Med samtaler og undersøgelser. Og vi er ikke blevet klogere. Jo, som forældre er vi. Fordi vi kender vores søn og hele tiden undersøger, om der er mere, vi kan gøre.

...og den videre søgen

Børnepsykiaterne taler nu om, at man måske kunne prøve at medicinere ham med nervemedicin. Godt nok tyder intet på, at vores søn lider af adfærdsforstyrrelser, men det kunne jo være, at stoffet, som man normalt giver børn med DAMP/ADHA, kunne hjælpe ham til at koncentrere sig?

Siger vi ja til at medicinere ham? Nej! Ikke på det grundlag. Men vi har til gengæld flyttet vores søn til ny skole, hvor han er kommet ud af rollen som klas-sens klovn – og her stortrives han.

Er problemet væk? Nej, men som forældre er vi mere og mere overbeviste om, at vi skal lede nye steder. Vi er blevet opmærksomme på, at nogen børn modnes sent, når det handler om afføring. Og vi er holdt op med at slå os selv i hovedet med de fejl, vi måtte have begået som forældre.

I min søgen efter hjælp, stødte jeg for nylig på Børneinkontinensklinikken på sygehuset i Næstved. Ringede og talte med dem og fik en tid til Emil. De lyder som de første i rækken af behandlere, der faktisk ved noget om det her problem. Men ingen har tidligere – på vores lange tur gennem systemet – nævnt dem. Om kort tid fylder Emil ni år. Og vi skal snart en tur til Næstved.

Glimt af håb – igen.

Hilsen

En Mor

Brev til borgmesteren

Den 28. august 2006 sendte Kontinensforeningen på baggrund af artiklen – *Berlingske Tidende* (kilde: Ritzaus Bureau) "Uhumske nedslidte skoletoiletter er umulige at holde rene!" – nedenstående henvendelse

Til: Børne- og ungdomsborgmester
Bo Asmus Kjeldgaard (SF)
Rådhuset, 1599 København V

Vedr.: De Københavnske skoletoiletter – artikel *Berlingske Tidende* uge 34

Kære Bo Asmus Kjeldgaard,
Så er der igen fokus på børnenes skoletoiletter – og jeg skriver ordet "igen" – for emnet bliver jævnlige bragt på banen i både de skrevne medier og i TV.

Som informationsansvarlig og talerør i en patientforening, der har speciale i information om inkontinens, føler jeg, at du bør vide, hvilke konsekvenser de uhumske toiletter på sigt har for børnene i daginstitutioner og skoler – og her taler vi om rigtig mange børn.

I Danmark er der ved registrerede, godkendte undersøgelser konstateret, at mere end 50.000 børn lider af urin- og/eller afføringsinkontinens. Tallet for voksne er omkring 400.000.

Det er mange – og inkontinens betegnes da også som en folkesygdom.

Inkontinens er en tabuiseret tilstand – og jeg oplever ved daglige rådgivningssamtaler, at både forældre, pædagoger, læger og andre i behandlingssystemet enten er fejlinformeret – eller uformående overfor de behandlingsmetoder der rent faktisk findes til børn (og voksne).

Jeg vedlægger til din og dine kollegaers information en særdeles populær lille informationsbog – *Børn og Inkontinens – hvordan hjælper vi børn med inkontinens* – samt det temablade *KontinensNyt*, som har artikler vedrørende børneinkontinens.

I løbet af de 2 år, hvor Kontinensforeningen har udgivet specialskriftet *Børn og Inkontinens*, har jeg udsendt ca. 15.000 stk. Der findes ikke andre publi-

serede informationer på det danske marked, der matcher denne bog – og egentlig burde den ligge på ethvert sted, hvor børn færdes.

Heldigvis har mange biblioteker fået øjnene op for de gode informationer – men desværre ved alt for få, der omgås børn i det daglige, at der er hjælp at hente i behandlersektoren – hvis man med andre ord henvender sig til specialister med inkontinens som speciale.

Alt for mange midler gives forkert ud til psykologer og/eller psykiatere i skolerne, fordi fx klasselæreren og sundhedsplejersken ikke ved, hvordan de tackler et barn med blære- og/eller tarmfunktionsbesvær.

Hvis der allerede fra børnehaven og børnehaveklassen sættes ind med fx mere rengøring, renovering af de nedslidte toiletter samt undervisning om hygiejne og ordentlig opførsel på toiletterne – så kan der fremtidigt spares på sundhedssektoren og dyre og unødvendige psykologtimer – og mange børn og forældre kan undgå unødige spekulationer, som der helt naturligt er omkring et barn med inkontinens.

Læs det vedlagte materiale – det er sund politik at have sin grundviden i orden, inden der iværksættes store og dyre ændringer.

Men ingen tvivl om at rene og indbydende toiletforhold er en menneskeret for både børn og voksne.

Så spar ikke på rengøringsbudgetterne (skift natrengøring med synlig dagrengøring) – og se at få lagt en plan for ombygning af de nedslidte institutionstoiletter.

Du er altid velkommen til at kontakte i Kontinensforeningen, som normalt har telefontid kl. 9-12 mandag, tirsdag og onsdag på telefon 33 32 52 74 – eller sende en e-mail på: info@kontinens.dk

De venligste hilsener
Aase Randstoft
Sekretariatschef, kontinensinstruktør



Være en aktiv patient og kræve klar besked, hvis du vil have glæde af det frie sygehusvalg

Frit valg af sygehus

Bliver du akut syg, indlægges du på det nærmeste hospital, der kan behandle dig

Er det ikke akut, vælger du som udgangspunkt selv, hvilket sygehus du skal behandles på. Det kræver en lægehenvielse, som sendes til det ønskede sygehus. Sygehuse uden for dit amt kan sige nej til at modtage dig, hvis de ikke har plads. Specialafdelinger kan sige nej til at behandle dig, hvis mindre specialiserede afdelinger kan klare det. Du kan vælge mellem alle de offentlige sygehuse og en række private specialsygehuse.

Hent en pjece om frit valg på www.im.dk

Tjek ventetiderne på www.venteinfo.dk

Få hjælp hos patientvejlederne og hos din egen læge.

Udvidet frit valg

Venter du mere end to måneder på behandling, udvides det frie valg. Så kan du vælge behandling på de danske og udenlandske private klinikker og hospitaler, som anter/regioner har en aftale med.

Der er dog undtagelser, som for eksempel organtransplantation, sterilisation, fertilitets-kosmetisk-, psykiatrisk-, eksperimentel og alternativ behandling.

Ved livstruende sygdomme

Hvis du rammes af visse kræftformer og hjertesygdomme, gælder der særlige regler for maksimale ventetider. Få besked om dem i amtets patientkontor eller på www.sundhed.dk

Kilde: *Søndagsavisen* uge 20-2006



Patientens Bog

Patientens bog - er en ny bog, der skaber tryghed for patienter. TrykFonden og Dansk Selskab for Patientsikkerhed udgiver sammen *Patientens Bog*, der giver gode råd til patienter og pårørende. Bogen kan bestilles over internettet på www.trygpatient.dk



Bestil tidligere numre af KontinensNyt

Kontinensforeningen har et antal numre fra 2004 og 2005 med patientinterviews og mange gode artikler om urin- og afføringsinkontinens skrevet af fagspecialister.

Enkelt blad i løssalg: 25 kr. + administrationsporto

Ved bestilling af flere blade betales administrationsporto efter vægt.

Offentlige institutioner bedes opgive EANnummer til elektronisk faktura.

Private får tilsendt et girokort på beløbet.

Kontakt Kontinensforeningens kontor på

info@kontinens.dk og opgiv nøjagtig adresse, afdeling og att. person

eller ring på tlf. **33 32 52 74** man-ons kl. 9-12.

Knibeæg og bækkenbundstræning

I temabladet *KontinensNyt* nr. 3, 2004 om sport og inkontinens, er der en artikel af udviklingsfysioterapeut MS Ulla Due og fysioterapeut, uroterapeut og seksualvejleder Birthe Bonde om, hvordan man træner bækkenbund med knibeæg. Rekvirer bladet fra Kontinensforeningens kontor. Bladet koster 25 kr. i løssalg + administrationsporto.

Knibeæg kan købes/bestilles på apoteket.

Læs også på hjemmesiden: www.netdoktor.dk/sygdomme/fakta/inkontinens_stress.htm

Man kan via internettet søge på søgeordene vaginalvægte, knibeæg, kærlighedskugler eller Geshia Kugler. Produkterne kan købes via internettet eller i pornoforretninger. Sørg altid for at få en god vejledning i brugen af knibeæg samtidig med instruktion i bækkenbundstræning.

Kontinensforeningen har en speciel informationspjece *Stressinkontinens og bækkenbundstræning – for kvinder og Mænd og inkontinens – med bækkenbunds-instruktion* – begge med en CD-rom, som alle medlemmer får tilsendt ved indmeldelse.

Støt en god sag

- KUN LOMMEULD KOMMER AF INGENTING!

Aase Randstoft
Sekretariatschef
kontinensinstruktør
annonceansvarlig



Kære medlemmer og øvrige læsere

Her i bladet kan I læse, at Kontinensforeningens kontortelefon er åben fra kl. 9-12. Det betyder ikke, at min arbejdsdag kun er 3 timer, 3 dage om ugen. Nej, der skal faktisk meget mere til at drive en patientforening. Man kan faktisk sammenligne det med at drive en forretning. Der skal disponeres, købes ind og ikke mindst betales regninger for løn og drift.

Her på kontoret skal der også være et stort og rigeligt udvalg af blade, pjecer, foldere og bøger. Disse målrettede informationsmaterialer skal finansieres – helst inden forfatterne kontaktes. Faktisk er produktionstiden på den enkelte pjeces ca. 2 år inden der er tilsagn om penge til trykningen, indlæggen er skrevet, layoutet er udarbejdet, der er skrevet forord og læst korrektur op til flere gange. Så skal tilladelser til at bringe fotos og/eller tegninger indhentes, der skal opgives kildematerialer – og først da kan vi kontakte trykkeriet, når det færdige manuskript er klappet og klart.

Alle foreningens pjecer er utroligt populære – og jeg ekspederer hver dag adskillige pakker til både firmaer, undervisningssteder og sygehusafdelinger og private personer.

Men, men alting har en ende – og derfor bruger jeg også mange timer på at være på forkant med genoptrykning af pjecerne. Kontinensforeningens motto er jo **information** – for jo flere, der er informeret om inkontinens, jo flere kan blive hjulpet.

Indtil nu er det lykkedes ved stor og velvillig hjælp fra industrien at få finansieret genoptryk af vores pjecer til mænd, kvinder og børnefamilier om urin- og afføringsinkontinens – og derfor har det indtil dato også kun været porto og fragt, der pålægges en del af udsendelserne her fra kontoret.

Men hvis Kontinensforeningen selv skal finansiere genoptrykning af pjecerne, ja så kommer det til at

koste for hver bestilling, da hver af vores pjecer er af et format og kvalitet, som er dyr – og vi ønsker faktisk ikke at gå på kompromis med hverken informationsmængden eller kvaliteten – snarere tværtimod.

I Danmark lever vi i et kommunikations- og informationsamfund – og det kan være svært at skelne skidt fra kanel – derfor er det også uhyre vigtigt, at vi som patientforening, informerer den danske befolkning i vid grad, og er meget omhyggelige med at informationerne er målrettede og klare.

Foreningens pjecer og *KontinensNyt* er nøglen til en god samtale med i første omgang den praktiserende læge, en sundhedsplejerske eller en kontinenssygeplejerske. Det er vigtigt, at pjecerne er skrevet i et sprog, så den enkelte patient eller pårørende ikke er i tvivl om forklaringerne på de forskellige inkontinensformer og -behandlinger. Skulle der alligevel snige sig et par latinske ord ind, er det vigtigt, at man spørger rette vedkommende – ring derfor gerne til vore dygtige specialister på Inkontinenslinien om aftenen. Rådgiverne er helt klar over din situation – de arbejder alle til daglig i inkontinensklinikker med patienter, der også stiller spørgsmål. OG – ingen spørgsmål er dumme – det er kun dumt ikke at spørge og få svar på sine spørgsmål!

Mange spørger mig også om, hvorfor der er så mange annoncer i *KontinensNyt* – og hertil kan jeg kun sige, at kun lommeuld kommer af ingenting – bladet skal finansieres – og præcist ligesom pjecerne, vil vi nødtigt gå på kompromis med kvaliteten – derfor er bladet også dyrt at få trykt og portoen bliver heller ikke billigere med tiden. Derfor er det nødvendigt at få bladet finansieret via annoncer. Og tag det fra den positive side – for annoncer kan være øjenåbnere. Benyt jer af de telefonnumre, der er opgivet i annon-

Du kan rekvirere informationsmateriale mandag, tirsdag eller onsdag på tlf. 33 32 52 74 e-mail: info@kontinens.dk eller send et brev til Kontinensforeningen Vester Farimagsgade 6 1-1029 1606 Kbh V

cerne – mange gange sidder der en sygeplejerske parat med stor viden omkring firmaets produkt. Benyt jer også af, at flere af de annoncerende firmaer gerne fremsender gratis produktprøver (bind, bleer mv.).

Samtidig vil jeg da også slå et slag for, at alle andre end netop inkontinensrelaterede firmaer kunne have gavn af *KontinensNyt*s store og alsidig læserskare.

Inkontinens kan ramme alle – fra murer til dommer – fra barn til voksen. Så alle annoncører er meget velkomne til at byde ind – fx er de små "visitkortannoncer" en god måde at gøre opmærksom på sit firma – og samtidig er man med til at støtte god information til de mere end 10.000 læsere vi regner med, ser bladet. Oplaget er for øjeblikket på 7.000 – og *KontinensNyt* ligger hos alle landets praktiserende læger, i specialklinikker, på hospitalsafdelinger, på biblioteker, apoteker og hos alle vore trofaste medlemmer – så *KontinensNyt* ses af mange personer fra lige så mange målgrupper.

Annonceinformationer, priser, deadlines mv. fås ved henvendelse til Kontinensforeningens kontor – enten telefonisk (se kolofonen) eller via e-mail: info@kontinens.dk Støt en god sag – annoncer i *KontinensNyt*.



Folkesygdommen man ikke taler om

Pjecen beskriver de forskellige typer urininkontinens, symptomerne samt behandlingsmuligheder og mulighederne for at søge økonomisk kompensation til hjælpemidler.



Børn og inkontinens

Når børn lider af inkontinens, har de brug for informationer og hjælp. Bogen indeholder familier og børns egne erfaringer, lægelig gennemgang af diagnoserne og behandlingsmuligheder for daginkontinens, natlig urininkontinens og afføringsinkontinens.

Administrationsporto kr. 35,-



Afføringsinkontinens

Pjecen beskriver årsagerne til, at der kan opstå afføringsproblemer. Desuden er der en oversigt over hvilke undersøgelser og behandlingsmuligheder der i dagens Danmark kan tilbydes den enkelte patient.



Mænd og inkontinens

En stor og omfattende pjece som nøje beskriver mandlig urininkontinens – hvordan og hvorfor inkontinensgener opstår, diagnoser og behandling samt et grundigt bækkenbunds træningsprogram med illustrationer og tekst.



Inkontinens og seksualitet

Mange mænd og kvinder har ondt i sexlivet: Lysten er der, men inkontinensproblemer kan gøre det svært for den enkelte. Pjecen er et godt redskab til at få sat ord på en god samtale parterne imellem, men også som oplæg til en samtale med lægen.



Stressinkontinens

En oplysende pjece, der gennemgår kvinders bækkenbund og indeholder et let forståeligt bækkenbunds træningsprogram. Bækkenbundsmusklerne skal trænes, så kan inkontinens i mange tilfælde forebygges.



Få gode råd om inkontinens

Informationsfolder om Kontinensforeningens formål + girokort til indmeldelse – folderen er også indhæftet i pjecen 'Folkesygdommen man ikke taler om'.

Administrationsporto opkræves ved større forsendelser.



Bestil prøver!
Klik ind på
www.tena.dk

80.000 mænd har det

- men de tror hver især, at de er alene



- Der findes beskyttelse, der forhindrer pletter og lugt.
- 5 % af alle mænd over 60 år har inkontinens.
- Bækkenbundsøvelser kan også hjælpe mænd.
- Inkontinens hos mænd går lige så meget ud over selvværdet som impotens.
- Der er hjælp at hente
- spørg lægen.

TENA for Men
kan også købes let og diskret i
www.tenabutikken.dk
- køb 3, betal for 2!

• TENA for Men

- fås i to forskellige sugeevner
- Level 1 til dråber og Level 2 til større beskyttelse.

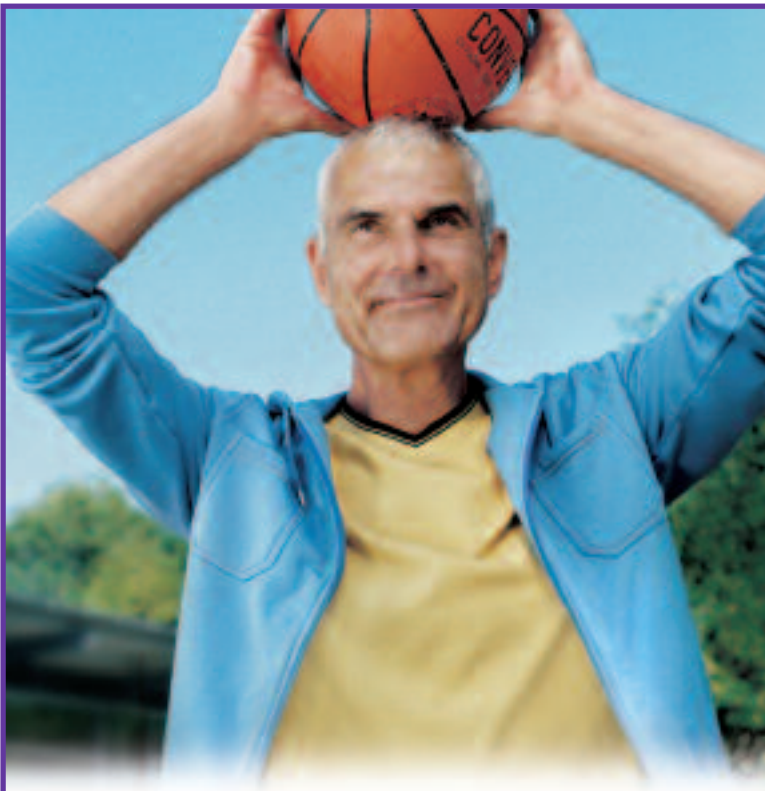
• TENA for Men

- indeholder Odour Control™ sugekernen, der forhindrer de lugtskabende bakterier i at udvikle sig.

• TENA for Men

- designet til mænds anatomi og tilbyder mange fordele både med hensyn til beskyttelse, diskretion og komfort.

SCA HYGIENE PRODUCTS A/S, HEALTH CARE, Gydevang 33, 3450 Allerød, Tlf. 48 16 82 00 . www.tena.dk



Moli... for men

Høj sugeevne. Sikker. Diskret

MoliMed for men

Lad ikke inkontinens styre dit liv.

MoliMed for men giver dig mulighed for at leve et aktivt og normalt liv uden begrænsninger.

MoliMed for men er bedre end nogensinde:

- **Tilgodeser mandens behov:** lækagebarrieren er optimeret efter mandens anatomi
- **Mønster-præget absorptionskerne:** giver bedre stabilitet og pasform
- **Optimal og diskret beskyttelse:** lille og diskret med god sugeevne

Ønsker du yderligere information omkring MoliMed for men, kan du ringe til kundeservice på telefon 48 22 04 00. Du kan også besøge vores hjemmeside, www.dk.hartmann.info, hvor du kan læse mere om vores produkter.



HARTMANN





Til Kontinensforeningen

Jeg er en pige på 21 år, der har haft problemer med at holde på vandet, siden jeg var en 13-14 år. Jeg går konstant og drypper og må derfor skrive trusseindlæg flere gange dagligt. Jeg har været til mange undersøgelser, men det eneste, de kan sige er, at jeg skal lave knibeøvelser mange gange om dagen. Men jeg synes ikke, det hjælper. Jeg føler mig hele tiden beskidt dernede og kan ikke gå mange minutter uden trusser, når jeg fx har været i bad – så løber der et par dråber ned ad benene. Samtidig har jeg et problem med at jeg skal op og tisse flere gange i løbet af natten. Og det er lige meget om jeg drikker væske i aftentimerne eller ej. Det er meget hårdt, aldrig at få en hel nattesøvn. Jeg ved ikke, om I kan hjælpe mig, men jeg ved ikke, hvor jeg ellers skal henvende mig, eller hvad jeg kan gøre.

Mange hilsener fra M

(redaktionen er bekendt med M's e-mail adresse)

Svar fra Kontinensforeningen

 Kære M

Jeg kan godt forstå, at det er utroligt belastende at have det problem, du beskriver. Du skriver ikke, hvornår du sidst er blevet undersøgt, og hvilke undersøgelser du tidligere har været igennem. Men det lyder som om du burde blive undersøgt meget grundigt. Jeg vil råde dig til at blive henvist til en speciallæge. Du skal undersøges for følgende:

Om du tømmer din blære godt nok? Om du har/har haft blærebetændelse? Om du har en lille blære, som ikke kan rumme ret meget? Om du regelmæssigt går på toilettet? Om du kan lukke din bækkenbund godt nok? Om du har andre sygdomme? Om dine bækkenbunds-muskler er stærke, udholdende og velkoordinerede?

Bed din læge om en henvisning til en specialafdeling, hvor du kan få mere vejledning og hjælp til at løse dit problem.

De venligste hilsener

Ulla Due

udviklingsfysioterapeut


Hej Kontinensforeningen

Jeg er midt i tyverne, og er i forbindelse med, at jeg går til eksamen, begyndt at tisse i sengen, når jeg sover. Dette

problem har stået på de sidste 3-4 eksamensperioder, hvorefter det hører op et par uger, efter eksamensperioden er forbi. Jeg er efterhånden kommet så vidt, at jeg vil til læge med problemet. Jeg føler dog det er svært at gå til min egen læge, da vedkommende er mand (han er ellers meget dygtig). Føler det er nemmere at løse problemet med en kvindelig læge. Er det muligt at få en kvindelig læge midlertidigt, der kan løse problemet? Og i så fald hvordan kan jeg komme i kontakt med en kvindelig læge? Hvilken information bør jeg have med til lægen?

(indlægget er anonymt sent til læserbreve på www.kontinens.dk)

Svar fra Kontinensforeningen

 Kære Anonyme spørger

Du skriver, at din læge er dygtig, hvilket viser, at du har tillid til ham.

Hvis du hellere vil have foretaget en gynækologisk undersøgelse af en kvindelig læge, kan du bede om at få en henvisning til en kvindelig gynækolog. Find selv en via De Gule Sider i nærheden af din bopæl/arbejdsadresse – eller spørg en veninde, om hun evt. kender en gynækolog, som hun kan anbefale.

Informationer, som lægen skal vide før undersøgelsen: Du skal udfylde et vandladningsskema over 3 normale dage. Skemaet findes på www.kontinens.dk - Om inkontinens – tryk 3 stk. ud og udfyld i ml alt hvad du drikker – og alt hvad du tisser.

Din morgenurin skal også stixes (analyseres/undersøges). Du kan købe stix på apoteket – eller din læge kan undersøge en frisk morgenurin.

Læg mærke til om dine drikkevaner ændrer sig, når du går til eksamen – måske læser du til sent på natten og sidder derfor og indtager væske på andre tider, end du normalt gør. Du skal højst indtage 1 1/2 - 2 liter væske om dagen (lidt mere hvis du dyrker idræt, løb mv. – eller opholder dig meget i solen). Husk at du er velkommen til også at kontakte Kontinensforeningens kontor, for at få skriftlige informationer om natlig vandladning mv.

De venligste hilsener

Kontinensforeningen



E-mail fra en pårørende – i slipstrømmen på foreningens TV-OBS-spot kampagne på DRI

Kære Kontinensforening

Jeg skriver til jer i håbet om, at jeg kan hjælpe min mor, som lider af Crohn's og som følge deraf hele tiden skal på toilettet. Jeg så jeres OBS-spot på TV, hvor der var en kvinde, der havde fået indopereret noget (red. en pacemaker), jeg fik desværre ikke fat i, hvad det var – men at hun ved hjælp af en fjernbetjening, kunne kontrollere sin afføring. Er dette en mulighed for min mor?

Med venlig hilsen

Hanne

(datterens navn og adresse er redaktionen bekendt)

Svar fra Kontinensforeningen



Kære Hanne

Tak for din mail. Din mor skal først og fremmest henvises til en af de af landets specialafdelinger, hvor de undersøger, om man er egnet til en operation med pacemaker. Kontinensforeningen udgiver et medlemsblad, hvori både opererede patienter og speciallæger skriver artikler om behandlingsformer for både afførings- og urininkontinens. I første omgang synes jeg, at du og din mor skal læse disse artikler – og derefter drøfte mulighederne med din mors læge. Du er velkommen til at få sendt informationsmaterialer om afføringsinkontinens. Skriv gerne dit eller din mors navn og adresse retur på denne mail – så vil jeg hurtigst muligt fremsende materialerne til jer.

De venligste hilsener

Aase Randstoft

Sekretariatschef



Hurtigt herefter modtog jeg disse søde ord på e-mail

Kære Aase

Tusind tak for dit hurtige svar. Jeg vil meget gerne have al den information, der findes om dette (red.: afføringsinkontinens).

På forhånd mange tak
fra Hanne

KLIK IND

på disse hjemmesideadresser for at se spottene fra TV på din egen computer



[http://www.channel6.dk/kontinens/
601-095_CUT01.mpg](http://www.channel6.dk/kontinens/601-095_CUT01.mpg)

[http://www.channel6.dk/kontinens/
601-096_CUT01.mpg](http://www.channel6.dk/kontinens/601-096_CUT01.mpg)

[http://www.channel6.dk/kontinens/
601-097_CUT01.mpg](http://www.channel6.dk/kontinens/601-097_CUT01.mpg)

Mpg udgaverne kan også bruges til internetvisning – især hvor modtageren har ADSL

Spot 1

[http://www.channel6.dk/kontinens/
601-095_CUT01.wmv](http://www.channel6.dk/kontinens/601-095_CUT01.wmv)

Spot 2

[http://www.channel6.dk/kontinens/
601-096_CUT01.wmv](http://www.channel6.dk/kontinens/601-096_CUT01.wmv)

Spot 3

[http://www.channel6.dk/kontinens/
601-097_CUT01.wmv](http://www.channel6.dk/kontinens/601-097_CUT01.wmv)

Hej Kontinensforening

Vi har en dreng på 11 år, der aldrig har holdt sig tør om natten. Han har også tit uheld om dagen. Han har ADHD og får Retalin med god virkning. Vores dreng går i folkeskole og i en helt almindelig klasse. Han har et par gange døjet med blærebetændelse. Vi har nu fået testet hans urin hos lægen, og der var intet at se. Han har fået lever, blære og nyrerne scannet på sygehuset for et par år siden – og der var heller

intet at se. Vi har også udfyldt væske-vandladnings-skemaer med opvejning af mængden af urin pr. døgn osv. Han vågner simpelthen ikke, når han skal tisse. Vi har også prøvet og se, hvor lang tid han kan holde sig fra tissetrangen starter og til han ikke kunne holde sig længere. Og der var heller intet unormalt ved det. Om dagen er han tit optaget af leg og glemmer/overhører kroppens signaler ved tissetrangen. Det har vi også prøvet og træne uden held. Alt er gjort i samråd med vores gode børnelæge. Vi har for et år siden prøvet Minirin i sprayform – og det havde en god effekt. Det vil vi nok give et forsøg mere. Send os venligst bogen *Børn og Inkontinens*.

Med venlig hilsen

En far

(navn og adresse er redaktionen bekendt)

Svar fra Kontinensforeningen

 **Kære Far**

Tak for din lange og gode beskrivelse af din søns inkontinens. I har gjort det helt rigtige angående undersøgelserne hos en børnelæge – og jeg kan se, at alle forundersøgelser/tests er lavet. Du har nok ret i, at Minirin er det rigtige, når det tidligere har haft god effekt. Minirin findes i spray, tabletter – og i en helt ny form for hurtig opløsende tablet, der lægges under tungen og forsvinder på få sekunder. Det er både nemt og diskret. Din søn mangler nok det hormon, der "fortæller" kroppen, at urinproduktionen skal nedsættes under søvn. Informationsbogen *Børn og Inkontinens* samt andet materiale omkring børneinkontinens er på vej med posten.

De venligste hilsener

Aase Randstoft

Sekretariatschef



Herefter kom det dejlige budskab

Hej Aase,

Vi har med glæde modtaget Jeres udmærkede materiale – (betaling for porto en skulle være på vej) – og har som forældre allerede tygget os igennem bogen og artiklerne. Jeg har læst nogle af artiklerne, som indeholdt samme problemstilling, som vores søn har, højt for ham. Og han har nu indset, at det ikke er ham, der gør noget forkert, samt at der er mange andre børn med samme problem.

Mange tak på familiens vegne

Far

Svar fra Kontinensforeningen

 **Kære familie**

Tak for den søde tilbagemelding. Der er rigtig mange børn, der netop er bange for, at de er "de eneste i verden", der enten tisser eller har afføring i bukserne efter 3-4-års alderen. Specielt sammenligner de sig ofte med mindre søskende, som ikke har inkontinensproblemer.

Og meget ofte sammenligner de voksne omkring barnet også med mindre søskende – og af ren uvidenhed høres ofte ordene "Når nu lillesøster allerede har smidt bleen – så kan sådan en stor dreng da også". Det er naturligtvis ikke for at genere barnet – men ofte er ungerne rigtig kedde af, at de ikke er som de andre. Men at få at vide, at mere end 50.000 børn i Danmark – altså ca. 2 i hver klasse – har samme problem – og at langt de fleste kan hjælpes hos deres læge eller på sygehuset, det er en stor lettelse for mange børn. Dejligt at I har glæde af informationsmaterialerne.

Rigtig god sommer

Aase

Hej Kontinensforening

Jeg er mor til en dreng på 12 år med afføringsinkontinens. Det har stået på siden han var 4 år. Der er "overløb" flere gange om dagen! Jeg vil gerne have bogen 'Børn og Inkontinens – hvordan hjælper vi børn med inkontinens' og også gerne andet relevant materiale.

Jeg er dødtræt af psykologer og psykiatere, der skriger: struktur, struktur og atter struktur, når det ikke hjælper en bønne! Psykiske diagnoser, familiehus, sagsbehandlere og de efterhånden mange afslag på økonomisk hjælp. Jeg vil blive verdens lykkeligste kvinde, hvis I har nogle gode råd.

Med venlig hilsen

En mor fra Nordsjælland

Fra Kontinensforeningen lød svaret

 **Kære Mor**

Tak for din mail. Vi modtager ofte både her på kontoret – men også om aftenen på Inkontinenslinien – telefonopkald fra forældre i samme situation, som din familie er i. Jeg kan godt forstå, at du og din søn er fortvivlede, når I ikke er blevet tilbudt anden hjælp end psykologer/psykiatere. Din søn skal udredes via en børnelæge/inkontinenssygeplejerske, der netop har inkontinens som speciale. Jeg fremsender bogen *Børn*



og *Inkontinens* til jer sammen med andre informationsmaterialer. Bagest i bogen finder du adresser og telefonrådgivninger, hvor du kan kontakte netop de børnespecialister, der til daglig behandler børn med både urin- og afføringsinkontinens.

Find nærmeste Børneinkontinensklíník og aftal en konsultationstid til dig og din dreng, som fortjener en ordentlig udredning.

Læs også i et af afsnittene i bogen om de lovmæssige muligheder der findes for eventuelt at få økonomisk hjælp. Tag bogen med til din sagsbehandler og kommunens socialrådgiver/jurist og spørg ind til, hvad der er af muligheder netop for dig og din søn.

De venligste hilsener
fra Kontinensforeningen

Hej Kontinensforening

Vores datter (Camilla) på næsten 7 år er vådligger, og bruger derfor stadig ble om natten. Vi har forsøgt os med både ringeapparat og Minirin, men når ringeapparatet ringede, hørte hun det ganske enkelt ikke, og Minirin synes heller ikke at have nogen særlig virkning. Dog blev urinproduktionen nedsat, men bleen er stadig våd om morgenen. Hun har altid haft det sådan, at når hun sagde, at hun skulle tisse, ja – så skulle det altså være NU og ikke om 5 min. Vi har forsøgt at træne hende til at holde sig lidt længere (det er jo ikke altid, der er et toilet lige i nærheden), og det er hun faktisk blevet ret god til. Det er et stadig større problem for hende (hun er den eneste i klassen med det problem – det er svært at overnatte hos en veninde osv), så måske I kunne hjælpe os lidt videre med nogle gode råd?

På forhånd tak fra Camillas mor
(navnet er redaktionen bekendt)

Svar fra Kontinensforeningen



Kære Camillas mor

Tak for din mail om jeres datters inkontinensproblemer. Umiddelbart som du forklarer, har I faktisk gjort rigtig meget af de indledende ting, som kan hjælpe både på dag- og natlig inkontinens hos jeres datter. I har i dagtimerne blæretrænet med god effekt – og givet

medicin til natten med en afhjælpende effekt. Kontinensforeningen har udgivet informationsbogen *Børn og Inkontinens*. Heri er der speciallæger og specialsygeplejersker, der har skrevet om diagnoser og behandling. Bagest i bogen er der opgivet behandlingssteder og rådgivningslinier, som man kan ringe til, og tale med netop en specialist på børneinkontinensområdet. Der er tillige både forældre og børn, der har skrevet deres beretninger. Bogen kan sikkert inspirere jer som forældre – men også Camilla, for hun er sikkert ikke den eneste i klassen eller fritidsordningen, der går og grubler over sin blære.

Hvis du skriver jeres adresse på en mail, vil jeg sørge for, at både bog og andre informationsmaterialer vil blive sendt til dig og familien.

De venligste hilsener
Aase Randstoft
Kontinensforeningen



Kære forening

Jeg har en dreng på snart ni år, der lider af afføringsinkontinens, uden påviselig grund. Han er ikke forstoppet eller lignende, hans ringmuskel skulle fungere ok, men han kan ikke mærke, når hans skal på toilettet. Vi har nu i tre år rendt sundhedssystemet på dørene, uden at finde nogen, der kan hjælpe os. Vi har gået til psykologer, psykiatere, børnelæger etc. – igen uden af været nået videre. Vores søn (og vi) er meget meget kede af det. Ved I, hvor man kan hente kvalificeret hjælp? Og hvad findes der af materialer hos jer, man kan købe? Jeg har kigget på Tørdokken på Rigshospitalet, men det er primært natligt sengevæderi, som de behandler. Godt nok lider vores søn også af natlig inkontinens, men her sætter vi jo vores lid til, at det forsvinder med alderen. Alt tyder på, at han ikke producerer det hormon, der skal til. Men mon problemerne har en sammenhæng? Med venlig hilsen
En mor fra København
(Navn og adressen er redaktionen bekendt)

Svar fra Kontinensforeningen



Kære Mor og familie

Tak for din mail. Jeg kan godt forstå, at I er frustrerede og kede af jeres søns inkontinensproblemer. Psykologer og psykiatere har sjældent indsigt i, hvordan børns tarmsystem og blærefunktion fungerer.

Derfor tilråder vi altid, at man opsøger specialuddannede kontinenssygeplejersker og læger. I bogen *Børn og Inkontinens* finder I bagest rådgivningslinier, hvor man kan ringe til specialister – og adresser på specialklinikker, der behandler børneinkontinens. Måske kan I få en hurtig tid på børneinkontinensklinikken i Næstved, som nok er den nærmeste. Først og fremmest skal I have bugt med afføringsinkontinensen – men også den natlige vandladning skal I have stillet en diagnose på. For det kan godt være, at natlig inkontinens "går over med tiden" – men det er synd, at jeres søn måske skal vente helt til pubertetsalderen – han er kun 9 år nu! Jeg fremsender bogen samt andre informationsmaterialer til jer hurtigst muligt.

De venligste hilsener

Aase Randstoft
Sekretariatschef



Til Kontinensforeningen

Vi henvender os til jer angående rådgivning omkring vores søn på snart 8 år. Det er selvfølgelig en lidt længere historie, som vi vil forsøge at forkorte.

Da vores søn i 5 års alderen stadig ikke var renlig søgte vi læge da han ellers udviklede sig alderssvarende. Vi fik nogle ambulante sygehus besøg, hvor vi blev anbefalet afføringsmidlet Movicol samt regelmæssig toiletbesøg. Da han som 6-årig stadig led hovedsagelig af afføringsinkontinens krævede vi en større undersøgelse inden skolestart. Vi var indlagt 14 dage på Randers sygehus, hvor vi blev behandlet med Movicol og skulle gennemføre regelmæssige toiletbesøg. Vi forlangte også selv en psykolog tilknyttet da vi ikke selv kunne skelne skidt fra kanel. Vi blev dog erklæret "normale" af psykologen og den anden behandling gav ikke yderligere resultater. Gevinsten var dog en læge der spottede at vores søn havde mange pigmentforandringer. Det kunne tyde på en rygmarvsforandring.

Senere bliver vores søn MR-scannet, og det viser sig et hulrum i rygmarven. Efter yderligere undersøgelser fastslår man, at den sandsynligvis ingen indflydelse har. Vi bliver dog indlagt til en undersøgelse af blæren for at se, om der er tilbageløb til nyrerne. Det fastslås, at det ikke gælder, men at vores søn har en hyperaktiv blære. Vi kommer dog i kontakt med en læge på Skejby sygehus, Charlotte Siggaard, som har forstand på afføringsinkontinens. Vi bliver indstillet til en undersøgelse af muskel og nervefunktionen i endetarmen. Det lykkes os desværre i denne omgang overhovedet ikke at

få vores søn til at samarbejde omkring dette. Vi må så også indrømme at hele familien trængte til ro og almindelighed efter alle disse undersøgelser.

Problemet har dog bedret sig men er ikke løst. Vores søn lider stadig af afføringsinkontinens, ikke således at han laver store portioner i bukserne. Hvor er det så lige vi starter nu, hvor vi ligesom er faldet ud af sygehussystemet. Har I nogle gode ideer eller erfaringer, har vi for vores søns skyld mod på at arbejde med problemet igen. På forhånd tak.

Venlig Hilsen

familien fra Jylland

Kontinensforeningen skrev

Kære familie

Tak for jeres lange og udførlige beskrivelse af jeres søns inkontinensproblemer. I har i familien – og naturligvis mest jeres søn – været en meget lang omgang igennem, og jeg kan godt forstå at I har brug for ro og fred omkring jeres søn. Men hvis jeres barn nu atter er lidt motiveret, vil jeg i første omgang foreslå, at I stille og roligt sammen med ham læser vores lille bog *Børn og Inkontinens* – hvordan hjælper vi børn med inkontinens, samt nogle andre artikler og informationer, som jeg meget gerne vil fremsende til jer. Dernæst foreslår jeg – alt efter hvor I bor i landet – at I kontakter nogle af de rådgivningslinier, der er opgivet bagest i bogen – og evt. også nogle af de førende specialister i børne- og voksen-afføringsinkontinens her i Danmark. Hvis I ønsker det, fremsender jeg meget gerne alle de nævnte informationer, så I atter har et grundlag at gå i gang fra. Jeg modtager dagligt lignende beskrivelser som jeres fra familier rundt om landet – og mange tilbagemeldinger om, at bogen *Børn og Inkontinens* har været et positivt skub frem for mange. Bogen kan nemlig også læses af børn og er faktisk den eneste på det danske (og europæiske) marked, der omhandler alle former for børneinkontinens. Start med at læse hele bogen igennem sammen med jeres søn – og hvis han stadig er motiveret – så saml alle journaludskrifter fra de afdelinger, hvor der er blevet foretaget undersøgelser (I har fuld journalindsigt). Blandt andet Skejby Sygehus og Odense Universitetshospital har specialafdelinger for børn med afføringsinkontinens. Jeg ser frem til at høre fra jer.

De venligste hilsener

Kontinensforeningen



Katetre til engangskateterisation



Advance



Advance Plus
m. spændingspose

- alle katetre leveres i forskellige størrelser og længder
- har du spørgsmål, ønsker du yderligere oplysninger eller vore prøver tilsendt, så kontakt:

Telefon: 4846 5101
Telefax: 4846 5110
e-mail: hollister.dk@hollister.com

Dansac & Hollister
Danmark
Lille Kongevaj
3480 Fredensborg
Danmark
www.hollister.com



- § ARVESAGER
- § BOBEHANDLING
- § EJENDOMSHANDEL
- § LEJEFORHOLD
- § RETSSAGER
- § SELSKABSRET
- § STRAFFESAGER
- § TESTAMENTER

Advokat Carsten Fentz
Møderet for Højesteret
Niels Hemmingsensgade 10, 5.
1153 København K
Tlf. 33 93 03 30
Fax 33 93 03 10
e-mail cf@nhglaw.dk

KAREN BLOK SPECIALCENTER

Forhandling og rådgivning om korrekt valg og anvendelse af hjælpemidler til

- Inkontinente
- Brystopererede
- Stomiopererede
- Mennesker med behov for støttestrømper

Gl. Havn 1 • 7100 Vejle
Tlf. 7584 0022 • Fax 7584 0322
karenblok@karenblok.dk
www.karenblok.dk



HVORDAN

ÆNDRER JEG MIT MEDLEMSKAB – TIL FX ANONYM STØTTE

Flere, der er blevet raske og hjulpet af med deres inkontinens, har valgt fortsat at blive i Kontinensforeningen som støtte-medlem – for at bakke op om patientforeningens informationsarbejde.

Fx kan man vælge kun at være støttemedlem – og altså ikke få KontinensNyt tilsendt.

Kontakt foreningens administrationskontor mandag-onsdag kl. 9-12 – tlf. 33 32 52 74 og få ændret medlemsbetingelserne.

Husk også at kontakte os, hvis du er flyttet eller har ændret navn.

BedCoverPro

Beskyt din dyne, pude og madras

Gør hverdagen lettere med beskyttelsespose og underlag i vaskeløst og åndbart materiale.

Læs mere og bestil på www.concernia.dk



Concernia - produkter til menneskelig omsorg



Har du problemer med at holde på urin eller afføring?

Ring til Kontinensforeningens landsdækkende telefonrådgivning – Inkontinenslinien

70 20 08 70
mandag - torsdag kl. 17:00 - 20:00

 **KONTINENSFORENINGEN**
UFRIVILLIG VANDLADNING & AFFØRING

SJÆLLAND

Storstrøms Amt
Hjælpecentralen
 Hammerlodden 1 B
 Nykøbing Falster
 Tlf. 5485 9100 — tors kl. 15-17

Storstrømmens Sygehus Vordingborg
Rådgivningsklinik for kvinder
 Sankelmærksvej 10
 4760 Vordingborg
 Tlf. 5537 5642 — man kl. 8.30-13.30
 Kontinenssygeplejerskerne
 Jytte Pedersen & Lene Bønnelykke
 Lægehenviisning ikke nødvendig

Næstved
Inkontinensklinikken
 v/kontinenssygeplejerske, SD,
 Ulla Kappelgaard
 Dehnsvej 6, 1. sal • 4700 Næstved
 Tlf. 5572 7344
 Telefontid: man kl. 9-19, tirs kl. 16-19
 mail@inkontinensklinikken.dk
 www.inkontinensklinikken.dk
 Lægehenviisning ikke nødvendig

Hvidovre
 Åben rådgivning om inkontinens
Aktivitetstret
 Hvidovregade 49 • 2650 Hvidovre
 Tlf. 2165 4511
 Åbent: 1. & 3. tirs hver måned kl. 14-16
 Telefon: 1. & 3. tirs hver måned kl. 8-10

Roskilde Amt
Hjælpecentralen
 Industrivej 22 • 4000 Roskilde
 Tlf. 4675 3071
 Åbent: 1. & 3. ons hver måned kl. 16-18

Frederiksborg Amt
Inkontinensklinikken for kvinder
 Frederiksgade 2A • 3400 Hillerød
 Tlf. 4824 1206 — kl. 9-12

København & Frederiksberg
Frederiksberg Hospital
Urologisk ambulatorium
 Ndr. Fasanvej 57, Vej 8, indg. 2
 2000 Frederiksberg
 Tlf. 3816 3530
 Kun med lægehenviisning

FYN
 Hjemmeplejen Fyns Amt
 Amtshygienesygeplejerske Anna Knudsen
 Tlf. 6541 4791

Middelfart Sygehus, OUH
Inkontinens Amb., Organkir. Afd. K
 Afd. sygeplejerske Kirsten Greve
 Østre Hougevej 55 • 5500 Middelfart
 Tlf. 6348 4140 — man-fre kl. 8-15

GynObs Klinik — STOPinkontinens
 Kontinensfysioterapeut Laila R. Marlet
 Ringe Fysioterapi Klinik
 Jernbanegade 16 • 5750 Ringe
 Tlf. 6262 1303 hverdage kl. 8.30 — 14.30
 Mobil 2653 8112
 info@stopinkontinens.dk
 www.stopinkontinens.dk

JYLLAND

Brørup
Inkontinensklinikken Brørup Sygehus
 Fredensvej 3
 Tlf. 7960 1266
 Kun med lægehenviisning
 Inkontinensrådgivning kl. 15-15.45

Viborg
Hjemmeplejens klinik
 Banegårdspladsen 10
 Tlf. 8725 2688
 man-tors kl. 8.30-12 / 14-16.30,
 fre kl. 8.30-12

Aalborg
Vejgård Hjemmesygeplejen
 Vejgård Bymidte 12
 Tlf. 9931 3610 — ons kl. 8-9 / 12-14

Trillium Institutet
 Fysioterapeut Mette Villadsen
 Vesterbro 18, kld. (elevatort)
 9000 Aalborg
 Tlf. 9812 5010 kl. 9-15
 www.trillium.dk

Hjørring
Hjørring Sygehus Inkontinensklinikken
 Bispensgade 37
 Tlf. 9892 7244 / lokal 2310
 Konsultation aftales
 Kun med lægehenviisning

Aalborg Sygehus Nord
Inkontinensklinikken (for kvinder)
 Tlf. 9932 1504
 tirs 9-9.30, tors 8.30-9
 Kun med lægehenviisning

Herning
Kontinensklinikken Herning Sygehus
 Gl. Landevej 61
 Tlf. 9927 2313 eller 9927 2345
 (formiddag) Kun med lægehenviisning

Holstebro
Sygeplejeklinikken
 Sønderlandsgade 12
 Tlf. 9611 7985
 man-fre kl. 8.30-13, tors kl. 15-17
 Alle kan henvende sig

Haderslev
Inkontinensklinik Haderslev Sygehus
 Ribe Landevej 95
 Tlf. 7427 3560 — man kl. 15-16
 Kun med lægehenviisning

Sønderborg
Inkontinensklinik Sønderborg Sygehus
 Sydvang 1
 Tlf. 7418 2303
 Telefontid: tirs kl. 14-15, ons kl. 14-16
 (Tidsbestilling og rådgivning)

Århus Amt
Urogynækologisk inkontinensklinik på
Skejby Sygehus
 Speciallæger i Urologi og Gynækologi,
 Kontinenssygeplejersker, Fysioterapeuter
 Kun med lægehenviisning

Kolding
Gynækologisk ambulatorium
 Kolding Sygehus
 Skovvengen • 6000 Kolding
 Tlf. 76 36 20 00, lok. 2456 & 2457
 Alle hverdage kl. 8.30-14
 Vandladningsproblemer hos kvinder
 Der kræves lægehenviisning

SPECIAL-KLINIKKER

Afføringsinkontinens
Specialsygeplejerske Gerd Johnsen, Hillerød
 Tlf. 4824 0834
 Tirsdage gratis telefonrådgivning fra
 kl. 17.30-18.30

GynObs-klinikken
 Morten Børupsgade 10, 1. sal
 8000 Århus C
 Tlf. 8656 0273 • www.gynobs.dk

Rødovre
Hjælpecentralafdelingen
 Gunnekær 64
 Kontinenssygeplejerske Helle Nygaard
 Tlf. 3637 7486 — kl. 8-9 kun lige uger

GynObs-klinikken i Odder
 Fysioterapeut Laila Breum
 Snærildvej 37 • Odder
 Tlf. 8656 0273 • www.gynobs.dk

GynObs-klinikken i Vejle
 Fysioterapeut og uroterapeut
 Gunnild Hornbech
 Borgvold 14 B, 1. sal • 7100 Vejle
 Tlf. 7581 4082 — indtal gerne besked

Klinik for Fysioterapi (mænd og kvinder)
 Nørregade 27, stuen • 6100 Haderslev
 Tlf. 7453 1010 — kl. 8-15
 Fysioterapeut Alice Kindt
 (bækkenbundstræning og bio feedback)

GynObs-klinikken i Odense
 Fysioterapeut og kontinenssterapeut
 Tove Boe
 Skovbrynet 11 • Odense S
 Tlf. 2011 2545

GynObs Klinikken Selleberg
 v/fysioterapeut Ida Agerbæk Nielsen
 Herregården Selleberg
 Kertemindevej 23 • 5290 Marslev
 Tlf. 6595 2023
 Ingen faste telefontider, men læg gerne
 besked på telefonsvareren.
 Åbent: Fortrinsvis tirsdage & torsdage
 Lægehenviisning ikke nødvendig
 www.selleberg.dk • gynobs@selleberg.dk

GynObs-klinikken i Roskilde
 Fysioterapeut og uroterapeut
 Hanne Ryttergaard Jensen
 Skomagergade 15, 2. sal • 4000 Roskilde
 Tlf. 4632 2323
 Tidsbestilling: man-tors kl. 8-12 øvrige
 tid indtales besked på telefonsvareren.

GynObs klinik for Fysioterapi
 v/Vibeke Colstrup
 Sønderlandsgade 9 1. sal
 7500 Holstebro
 Henviisning fra egen læge eller sygehus
 skal medbringes
 Tlf. 9742 7999
 man-ons kl. 10.30-17, tors-fre kl. 9-14

Urogynækologisk Klinik
 Gynækologisk ambulatorium 537
 Hvidovre Hospital
 Kettegård Allé 30 • 2650 Hvidovre
 Tlf. 36 32 26 31 — alle hverdage 8-15
 Lægehenviisning nødvendig
 www.gyncph.dk

Den urogynækologiske klinik i Århus
 Jens Baggesens Vej 88 F • Århus N
 Tlf. 8616 1553

GynObs-klinikken (uroterapi)
 Fysioterapeut Birthe Bonde
 Classensgade 37 • København Ø
 Tlf. 3538 3465
 Tidsbestilling: hverdage kl. 8.15-9

Nykøbing Falster
Fysioterapeut og Uroterapeut Heidi Kleis
 Vestensborg Allé 25 • 4800 Nyk. Falster
 Tlf. 5482 8989
 Tidsbestilling: man-fre kl. 8-8.30 & 12-13

UroGyn Klinikken
 Fysioterapeut Jette Winding
 Fysioterapien Skovagervej
 Skovagervej 6B • 8240 Risskov
 Tlf. 6116 4761 / 8617 9440
 www.urogyn.dk

Klinik for Inkontinens
 v/kontinenssygeplejerske Bente Thorsden
 Laurids Skaugsgade 8 C, 1. th.
 6100 Haderslev
 Tlf. 74530800 man-tirs-ons kl. 8-9
 tors kl. 17-19
 bente.thorsden@mail.dk
 www.bente-thorsden.dk
 Klinikken behandler kvinder og børn.
 Henviisning ikke nødvendig.

TIL BØRN OG FORÆLDRE

Tørdokken
 Rigshospitalet
 Center for børneinkontinens
 Tlf. 3543 5294 — tors kl. 16.30-19.30

Skejby Sygehus
 Tlf. 8678 4121
 Man-ons kl. 15-17

Inkontinensklinik for Børn og Unge
 Bredgade 8 • 8870 Langå
 Tlf. 8646 1298
 Åbent 1. & 3. tors hver måned kl. 16-18

Storstrømmens Sygehus Næstved
Børneinkontinensklinikken
 Ringstedgade 61 • 4700 Næstved
 Tirsdage kl. 8.30-15
 Tlf. 5577 6481
 man, ons, tors & fre kl. 8.30-15
 Tlf. 5572 1401 — lokal 3590 & 4033

Hjælp til store børn der tisser i sengen



Børn har brug for en god nats søvn, så de kan vågne op friske og veloplagte til en ny dags oplevelser og sjove udfordringer.

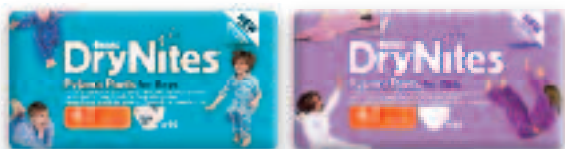
Men hvert tiende barn i alderen 4-15 år bliver forstyrret i nattesøvnen, fordi de tisser i sengen. Et dit barn en af de 50.000 børn, der får søvnen afbrudt pga. sengevædning, kan du blot med en lille indsats og den rigtige viden, give dit barn sin nattesøvn og selvtillid tilbage. Desværre tror mange stadig at sengevædning er psykisk betinget, men i de fleste tilfælde skyldes det et fysisk problem, som dit barn vokser fra.

Der er forskellige årsager til at nogle børn tisser i sengen. Ofte skyldes det enten,

at barnet producerer for lidt antidiuretisk hormon (ADH), der nedsætter urinproduktionen om natten og derfor har forhøjet natlig urinproduktion, eller at urinblærens kapacitet er for lille i forhold til barnets alder. Det er vigtigt at få undersøgt hos jeres læge hvad der er årsagen, så I kan starte den rigtige behandling. For det er hverken rart eller nødvendigt at vågne i en våd seng om morgenen!

DryNites® er absorberende underbukser og et godt supplement til de forskellige behandlingsformer. **DryNites®** ligner og føles som rigtige underbukser, der kan bæres diskret under en pyjamas.

Med **DryNites®** kan dit barn få selvtilliden tilbage og sove trygt og godt – hver nat.



DryNites fås i to størrelser til drenge og piger:

- 4-7 år, 17-30 kg
- 8-15 år, 27-57 kg

“ Mange tror sengevædning er psykisk betinget. Det er det sjældent! ”

Gode råd til dig og dit barn.



Spørg din læge og få klarlagt årsagen til at barnet tisser i sengen om natten. Sengevædning kan behandles.



Husk på, at sengevædning ikke er nogens skyld.



Sengevædning tager ofte hårdt på barnets selvtillid. Med **DryNites®** kan dit barn komme ind i en god cirkel, hvor det får sovet godt om natten og får selvtilliden tilbage.

Hickeys
DryNites
Pyjama Pants

www.drynites.dk

Magasinpost B
ID-nr. 46313

Kontinensforeningen
Vester farimagsgade 6, 1.
1606 København V.

Få mere information om sengevædning hos patientforeningen, Kontinensforeningen, www.kontinens.dk eller ring på telefon: 70 20 08 70, mandag til torsdag kl. 17-20. Her kan du også bestille bogen "Børn og inkontinens" som I kan læse sammen.