

# Att läcka urin eller kissa på sig

INFORMATION OM URINLÄCKAGE



Region Halland  
Hjälpmiddelscentrum





## Många lider i onödan

Drygt en halv miljon människor i Sverige lider av urinläckage, urininkontinens, såväl män som kvinnor, unga som gamla. Kvinnor drabbas mest. Det kan vara förödande för många och påverka det dagliga livet i allra högsta grad.

Ofta vet man inte vart man ska vända sig för att få hjälp eller vågar inte söka för sina problem. Följden blir ett lidande i tysthet. En del tycker att det är svårt att prata om problemet och skäms både inför sig själv och omgivningen. Skamkänslor, rädsla för att lukta illa, att vistas bland andra människor, att resa, att ha ett samliv, motionera och till och med för att sova är inte ovanligt.

## Det finns hjälp

Urininkontinens kan behandlas på olika sätt. Vilken behandling som behövs är beroende av vilken typ av besvär det gäller.

# Olika typer av urininkontinens

## **Ansträngningsinkontinens**

Den vanligaste formen av inkontinens är ansträngningsinkontinens, som främst drabbar kvinnor. Ansträngningsinkontinens beror på en försvagning i bäckenbottenmuskulaturen, den struktur av muskler som stödjer och stöttar upp bland annat urinblåsan och urinröret.

Risken för ansträngningsinkontinens stiger såväl med antalet graviditeter som med åldern. En skvätt urin kan då komma ofrivilligt vid ansträngning, såsom hosta, skratt, nysning eller tunga lyft. Urinläckaget inträffar utan att man känt sig kissnödig innan.

## **Trängningsinkontinens**

En annan typ av urininkontinens är trängningsinkontinens. Män och kvinnor, yngre som äldre, drabbas av trängningar, ibland också förenade med smärta.

Orsaken är sammandragningar av urinblåsans muskulatur, så kallad överaktivitet. Detta kan bero på en störning i den nervreflex som ger signal från hjärna och ryggmärg om blåstömning, eller en lokal förändring i blåsans muskulatur. Det kan också ha psykologisk eller beteendeutvecklad bakgrund. Men i många fall är orsaken till överaktivitet i blåsan okänd. Den kan också förekomma



vid urinvägsinfektion, infektion i urinblåsans eller urintrörets slemhinna, eller efter strålbehandling mot buken.

Trängningsinkontinens kan förekomma i samband med olika neurologiska sjukdomstillstånd, som MS, stroke, demenssjukdom, Parkinsons sjukdom eller vid skador på eller i ryggmärgen.

Hos en del utlöses trängningar då de är i rörelse eller utsätts för kyla. Trängningarna kan vara så starka att det kan vara svårt eller omöjligt att hålla emot. Urin kan komma i samband med trängningen, eller strax efter. Oftast töms då urinblåsan helt. Andra kan drabbas av starka trängningar utan läckage.

### **Blandinkontinens**

Blandinkontinens innebär att man drabbats av både ansträngnings- och trängningsinkontinens och kan vara mycket besvärligt för den drabbade.

### **Överrinningsinkontinens**

Nervskador till urinblåsan/urintröret kan innebära att man har svårt att tömma urinblåsan helt. Detta kan leda till urinläckage i form av droppar.

Då män drabbas av överrinningsinkontinens, så kallad droppinkontinens, kan orsaken vara prostataförstoring eller för trångt/skadat urintrör.

## Var kan man få hjälp?

Distriktssköterskan på din valda vårdcentral är den person du ska vända dig till. Distriktssköterskan kan ta ställning till vilken utredning som ska göras och vilken behandling som kan behövas. De kan också hänvisa till läkare, uroterapeut eller sjukgymnast för vidare hjälp.

Det är mycket viktigt att utreda orsaken till urinläckaget, trängningarna eller blåstömningsproblematiken. En utredning görs på vårdcentralen i första hand och kompletteras eventuellt på sjukhuset i speciella fall.

## Barn och urininkontinens

Barn har ofta en annan orsak till urinläckage än vuxna. Därför ska de utredas och behandlas på ett annat sätt. Då är det i första hand till skolläkare, skolsköterska eller barnavårdscentral som man ska vända sig för att få hjälp.





## Det finns många bra hjälpmedel

Det finns många bra hjälpmedel som underlättar livet för personer med inkontinens. Hjälpmedlet ska vara ett komplement till utredning och behandling och det är viktigt att det är individuellt utprovat.

Valet av hjälpmedel ska i möjligaste mån göras i samråd mellan brukare/anhörig/vårdare och förskrivare.

Inkontinenshjälpmedel förskrivs av distriktssköterskor, läkare, barnmorskor och uroterapeuter.

Regionen och kommunerna i Halland har gemensamt upphandlat ett brett sortiment av inkontinenshjälpmedel för att passa de flesta önskemål. Exempel på detta är inkontinensskydd av olika storlekar och uppsugningsförmåga, fixeringsbyxor, bäddskydd samt katetrar av olika typ.

Inkontinenshjälpmedel är kostnadsfria för brukaren och levereras direkt till vistelseadressen.





## Resursenheten för inkontinensfrågor

Inom Handikappverksamheten, Region Halland, finns Resursenheten för inkontinensfrågor.

Enheten består av två urokonsulenter, som är sjuksköterskor med specialistutbildning inom uroterapi. Båda urokonsulenterna finns i Varberg med ansvar för hela Halland.

I deras arbete ingår bland annat att ordna utbildning och information till personal och allmänhet, samt att ansvara för sortimentet av inkontinenshjälpmedel. De ska dessutom fungera som rådgivare i inkontinensfrågor för såväl personal som allmänheten.







Denna information är utgiven av  
Resursenheten för inkontinensfrågor,  
Hjälpmiddelscentrum i Halland.

Broschyren går att få inläst.  
Kontakta Broschyrbeställningen, tfn 035-13 48 00.