



**Problemer med at  
holde på urin  
og/eller afføring?**



**Høje-Taastrup  
Kommune**



Inkontinens, dvs. ikke at kunne holde på urin eller afføring, er et hyppigt problem hos rigtig mange danskere. Det er stadig et tabubelagt område, idet mange vælger at holde det for sig selv. Man regner med, at ca. kun 25 % med inkontinensproblemer henvender sig til egen læge.

Hos kvinder lider 16 % i alderen 40 – 60 år af ugentlig inkontinens og hyppigheden stiger med alderen. Hos mænd over 50 år lider 5 % af inkontinens og procentsatsen for mænd over 75 år er 18 %.

Mange med inkontinens holder gradvist op med at deltage i sociale arrangementer samt aktiviteter i frygt for ikke at kunne nå på toilettet i tide. Dette har betydning for livskvaliteten hos den enkelte.

De undersøgelser, der er lavet om inkontinensproblematik, viser, at langt de fleste kan hjælpes med Minimal Care.

Minimal Care vil sige, at man klarer inkontinensproblemerne uden brug af medicin og operation, men i stedet gør brug af rådgivning og træning, da dette har vist stor effekt, specielt på livskvaliteten.

Lider du af inkontinens fx

- Ikke at kunne holde på vandet ved fx host, nys og fysisk aktivitet
- Ikke at kunne nå toilettet i tide
- Må op mange gange om natten for at tisse
- Ikke at kunne holde på luft og afføring
- Mange toiletbesøg i løbet af dagen
- Overvejer at søge bleer
- Undlader at deltage i fysisk aktivitet og sociale arrangementer
- Bliver helst hjemme

Hvis du oplever en eller flere af ovenstående problemer, har du mulighed for at få vejledning på Træningscenter Espens Vænge.

Der er **åben rådgivning** i forhold til inkontinens på Træningscenter Espens Vænge hver **tirsdag kl.16-17** og **torsdag kl.11.30-12.30**.

Du kan søge bækkenbundstræning ved enten at henvende dig til Trænings Center Espens Vænge på 43 35 24 84 eller du kan blive henvist af egen læge og hjemmeplejen. Visitationen vil også henvise dig til træning, hvis du søger en blebevilling.



# Høje-Taastrup Kommune

## Træningscenter Espens Vænge

Espens Vænge 44  
2630 Taastrup

Mail: [espensvaenge@htk.dk](mailto:espensvaenge@htk.dk)

### Henvendelse:

Tlf: 43 35 24 84

