



## **Informationspjece til borgere med bevilling på inkontinenshjælpemidler**



**Sådan forebygger du urinvejsinfektioner**

## Sådan forebygger du urinvejsinfektioner, hvis du er inkontinent

Denne pjece er rettet mod personer med inkontinens, som har fået bevilling til indkøb af bind eller bleer.

I pjecen finder du gode råd til forebyggelse af urinvejsinfektion (blærebetændelse).

At være inkontinent betyder, at du har en svaghed eller manglende evne til selv at styre vandladningen, og derfor kan have ufrivillig vandladning eller lækker urin. Årsagerne til dette kan være mange.

Når man er inkontinent, kan der være forhøjet risiko for at få en urinvejsinfektion. Derfor er det en god ide at følge nedenstående gode råd.

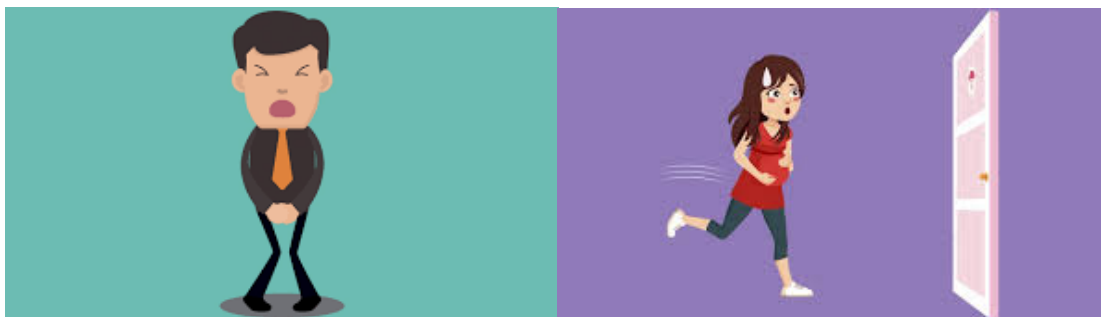
### Gode råd

- Få rigeligt med væske. Sørg for at drikke rigeligt – gerne 1½-2 liter om dagen. Kaffe, te og saft/juice tæller også med i regnskabet.
- Husk også at gå på toilettet, selvom du anvender bind eller ble. Regelmæssige vandladninger forebygger urinvejsinfektioner. Gå på toilettet hver 3. eller maksimalt hver 4. time i de vågne timer.
- Tøm blæren så godt som du kan. Hvis du har svært ved at tømme din blære, så prøv med dobbeltvandladning: Tis så meget, som du kan. Rejs dig fra toilettet og vent nogle minutter. Gå så på toilettet og prøv igen. Kan evt. gentages.
- Vær forsigtig med, hvordan du tørrer dig. Tør altid forfra og bagud, så bakterierne fra endetarmsområdet ikke føres hen til urinrøret. Bakterier fra endetarmen er ofte årsag til urinvejsinfektioner.
- God hygiejne kan være med til at forebygge urinvejsinfektioner. Overdreven hygiejne kan derimod være vejen til en infektion. Du bør skånsomt soignere fornedden ved hvert bleskift. Brug gerne vaskecreme (ph højest 5,5), som både renser og beskytter huden (kan købes på apoteket) eller vådservietter beregnet til nedre toilette.



## Gode råd, fortsat

- Brug gerne rent håndklæde hver gang du tørrer dig forneden. Både gæstehåndklæder, vaskeklude eller stofbleer kan anvendes. Underbukser bør skiftes dagligt.
- Vask gerne håndklæder og trusser ved 60-90 grader. Det dræber bakterier effektivt.
- Anvender du trusseindlæg eller ble, anbefales skift til nyt, minimum 3 gange dagligt pga. ophobning af bakterier i produktet. Bleer og bind er til engangs brug og kasseres efter hvert skift.
- Lad altid vandet før eller efter samleje. Hvis du har tømt blæren før samleje, er der mindre urin, som bakterierne kan udvikle sig i. Hvis du tisser efter samleje, tisses bakterierne ud.
- Efter overgangsalderen kan det være en god ide for nogle kvinder med lokal hormonbehandling - det kan du tale med din læge om. Behandlingen styrker slimhinderne i blæren og skeden, så risikoen for urinvejsinfektioner bliver mindre, og den løser derudover problemer med tørre slimhinder.
- Tranebærsaft kan i nogle tilfælde forebygge, men ikke behandle urinvejsinfektioner.



## Kontakt egen læge, hvis du har symptomer på urinvejsinfektioner

### Typiske symptomer

- Smerter ved vandladning – det kan føles som at tisse glasskår.
- Hyppigere vandladning end normalt.
- Kraftig tissetrang, men der kommer ikke så meget ud, når du tisser.
- Blod i urinen.
- Smerter over blæren eller i lænden.
- Feber. Almen utilpashed.

Hvis der er mistanke om en infektion, kan lægen vælge at indsende en urinprøve til mikrobiologisk afdeling (til urindyrkning). Herefter kan lægen vurdere hvilken antibiotisk behandling, der skal anvendes for at slå bakterierne/infektionen ned.

Drik ekstra meget, så længe der er symptomer.

Ved gentagne symptomer på urinvejsinfektion skal lægen undersøge årsagen.

### Mere om urinvejsinfektioner

Risikoen for urinvejsinfektion stiger med alderen, fordi slimhinderne med tiden bliver tyndere, og nedsynkning af organerne i underlivet kan gøre det svært at tømme blæren ordentligt.

Hos mænd rammer urinvejsinfektioner omkring 10 procent. Med alderen kan prostata blive forstørret og gøre det vanskeligt at tømme blæren ordentligt.

Kvinder er mere udsatte end mænd, fordi der er kort afstand mellem endetarm, skede og urinrør. Det korte urinrør hos kvinder gør det samtidig lettere for bakterier at komme ind i urinvejene, som ud over urinrøret omfatter blæren, urinlederne og nyrerne.

I langt de fleste tilfælde er det E. colibakterier fra vores eget tarmsystem, som forårsager infektioner i urinvejene. Hvis du får rigeligt med væske og lader vandet tilstrækkeligt, tisser du dem ud igen. Tisser du derimod for sjældent eller i små portioner, kan bakterierne formere sig og udvikle en infektion. Hvis din blære ikke bliver tømt ordentligt, er der til stadighed en lille sø, hvor bakterierne kan gemme sig.



## Myter og fakta omkring urinvejsinfektioner

**Myte 1:** Man kan få en urinvejsinfektion, hvis man fryser.

**Fakta:** Det har aldrig kunnet bevises, at kulde kan forårsage urinvejsinfektioner. Kolde fødder kan give hyppigere vandladninger, men ikke blærebetændelser.

**Myte 2:** Sex kan føre til urinvejsinfektioner.

**Fakta:** Der er en sammenhæng mellem urinvejsinfektion og sex. Det skyldes sædvanligvis, at bakterier fra urinrøret malkes op i blæren. Derfor kan det anbefales at tisse lige efter samleje.

**Myte 3:** Tranebær kan kurere en urinvejsinfektion.

**Fakta:** Det er en myte, at tranebær – eller tranebærprodukter kan kurere urinvejsinfektioner. Tranebærsaft kan forebygge urinvejsinfektion hos nogle kvinder, men langt fra alle.

**Myte 4:** Man kan tisse en urinvejsinfektion væk.

**Fakta:** Delvis rigtigt. Nogle kan gøre det, men det er ikke videnskabeligt bevist. Derimod er det bevist, at man kan forebygge urinvejsinfektioner ved at drikke rigeligt – og som følge deraf tisse rigeligt og med en god portion ad gangen.

**Myte 5:** Trusser af bomuld eller uld er bedre end en g-streng.

**Fakta:** Fagfolk kan ikke sige noget om, hvorvidt bomuldsunderbukser eller uldundertøj forebygger urinvejsinfektioner. Det er heller aldrig bevist, at g-strengstrusser øger risikoen for urinvejsinfektioner.



**Myte 6:** Homøopatiske midler kan kurere urinvejsinfektioner.

**Fakta:** Der er ingen erfaring eller beviser for, at homøopatiske midler virker mod urinvejsinfektioner.

**Myte 7:** En urinvejsinfektion øger risikoen for at få flere.

**Fakta:** Det er ikke sandt, at man har større risiko for at få urinvejsinfektion, når man har haft det før. Mange oplever måske et par infektioner i løbet af livet, men der er ingen sammenhæng mellem tilfældene.

**Myte 8:** Sukker øger risikoen for urinvejsinfektion.

**Fakta:** Det er en myte, hvis man ikke er diabetiker, for så udskiller man ikke nævneværdigt sukker i urinen. Sukker i urinen giver øget risiko for urinvejsinfektion. Derfor er diabetikere mere udsatte, hvis sukkersygen er dårligt reguleret.



*Udarbejdet i 2023 af Hygiejnesygeplejerskerne*

*Marlene Lundemand (Guldbogssund Kommune),*

*Birgitte Sachmann (Fredericia Kommune)*

*Ketty Hoe (Kolding Kommune) efter forlæg ved Speciallæge i Urologi Frank Schmidt*