



Københavns kommunes tilbud til borgere med anal-inkontinens

Kontinenssygeplejerske
Rie Schønemann Christensen



Kommunens tilbud til borgere med inkontinens

Kurser på hjemmeside

- Hold på vandet
- Hold tæt mand
- Sund tarm

Borgeruddannelser

- Urin inkontinens
- Anal inkontinens

Individuel udredning

- Ved kontinenssygeplejerske
- Ved fysioterapeut

[Borger](#)[Erhverv](#)[Brug byen](#)[Politik](#)[Om kommunen](#)

Borger / Sundhed og forebyggelse / Forebyggende

VAND, LUFT ELLER AFFØRING

Inkontinens

Har du svært ved at holde på vand, luft eller afføring, så har vi en række tilbud, der kan hjælpe dig. Du kan deltage i online forløb derhjemme eller få undervisning sammen med andre. Der er også mulighed for at få individuel rådgivning.



Om inkontinens

Bliv klogere på inkontinens, test dig selv og find styrkende øvelser.



Uddannelse: viden og øvelser

Få undervisning sammen med andre og afhjælp din inkontinens.



Inkontinensvurdering

Få hjælp til at finde ud af, hvad din inkontinens skyldes.



Hold på vandet

Et online kursus for kvinder, der oplever uønsket tissetrang eller lækker ved nys, grin, hoste og aktiviteter.



Hold tæt mand

Et online kursus for mænd, der oplever det svært at komme af med vandet, drypper efter toiletbesøg, eller oplever uønsket tissetrang.



Sund tarm

Et onlinekursus for dig, der døjer med forstoppelse, diarre eller ufrivillig afføring. På dette online kursus får du redskaber til at gøre noget ved det.



Hjemmeside

www.kk.dk/inkontinens

Baggrund for borgeruddannelsen

- I samarbejde med Hvidovre Hospitals analfysiologiske afd. udarbejdede Københavns kommune i 2020 en borgeruddannelse for borgere med analinkontinens (AI)
 - Kan selv henvende sig
 - Konservativ behandling i primær sektor
 - Øget forebyggende fokus
 - Mindre fokus på kirurgi
- Mellem 100.000 og 200.000 lider af analinkontinens
- 1/3 del søger professionel hjælp
- Borgerne oplever det som et kontroltab at lide af AI

Har du svært ved at holde på luft eller afføring?
Der er hjælp at hente



Hvis du har svært ved at holde på luft eller afføring, lider du måske af det, der hedder analinkontinens.

Uddannelsen foregår på Amager og i Vanløse. Læs mere om tid, sted og tilmelding www.kk.dk/inkontinens

Vi tilbyder en gratis uddannelse, hvor du får viden, værktøjer og øvelser, som kan forbedre din situation. Uddannelsen er for dig, der er over 65 år og bor i Københavns Kommune.

Eller ring og hør mere på **29 77 09 46** (Amager) eller **30 70 93 36** (Vanløse)

Vi har også en uddannelse til dig, der har urininkontinens.

Uddannelsen består af tre undervisningsgange a to timer. Du vil møde andre i samme situation, og sammen vil vi erfaringsudveksle og bryde tabuet om analinkontinens.



Tværasektorielt samarbejde og kommunal tilgange

- Ledelses opbakning der prioriterede inkontinensområdet
- Et tværfagligt team – udvikling og ejerskab af br. Uddannelsen
- En nysgerrighed fra de sundhedsprofessionelles side
- Undervisning i sundhedshus, gør det mindre "farligt"
- Borgerne føler sig ikke syge



**Har du svært ved
at holde på vand,
luft eller afføring?**

Der er hjælp at hente

Rekruttering og annoncering

- Københavns kommunes hjemmeside
- Annoncering i lokalaviser
- Pjecer
- Postkort
- Facebook SO-ME
- Roll-ups
- Interne og eksterne oplæg
- Banner på Kontinensforeningens hjemmeside



Screeningsspørgsmål ved 1. samtale

1. Primære grund til henvendelse
2. Varighed af problematik
3. Tidligere udredning / behandling af inkontinens
4. Screenses for redflags:
fx blod i afføringen, smerter ved udskillelse eller ufrivilligt vægttab
5. Har borger fulgt det almindelige tarmscreenings program.
6. St. Marks inkontinensscore

Har du svært ved at holde på luft eller afføring?

Der er hjælp at hente



Hvis du har svært ved at holde på luft eller afføring, lider du måske af det, der hedder analinkontinens.

Uddannelsen foregår på Amager og i Vanløse. Læs mere om tid, sted og tilmelding www.kk.dk/inkontinens

Vi tilbyder en gratis uddannelse, hvor du får viden, værktøjer og øvelser, som kan forbedre din situation. Uddannelsen er for dig, der er over 65 år og bor i Københavns Kommune.

Eller ring og hør mere på **29 77 09 46** (Amager) eller **30 70 93 36** (Vanløse)

Vi har også en uddannelse til dig, der har urininkontinens.

Uddannelsen består af tre undervisningsgange a to timer. Du vil møde andre i samme situation, og sammen vil vi erfaringsudveksle og bryde tabuet om analinkontinens.



Jeg har ikke talt med nogen om det i 30 år

Jeg kan ikke altid nå ud på toilettet

Jeg har ikke fortalt min mand det

Jeg planlægger ture efter hvor der er toiletter

Der er kommet en klat, som jeg ikke har mærket komme

Jeg går aldrig ud om formiddagen

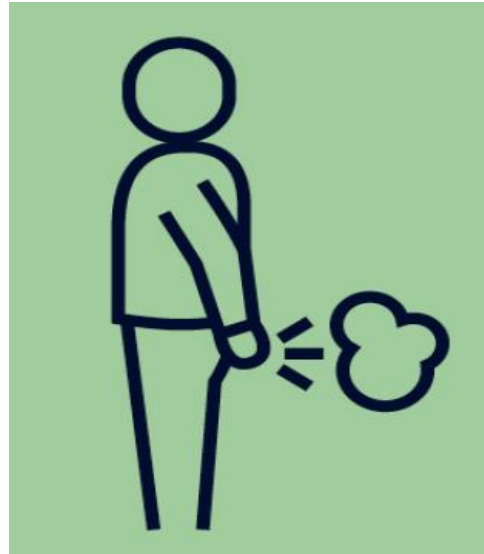
Jeg prutter når jeg rejser mig

Jeg har ikke været ved tandlægen i 4 år

Jeg har altid skiftetøj med

Jeg er bange for at lække ved samleje

Jeg er bange for at komme til at lugte



Oversigt over borger- uddannelsen

Borger kontakter os og screenes for deltagelse i anal-uddannelse

Gennemgår borgeruddannelse; 3 moduler af 2 timer over en måned

Borger udfører forandring der hjemme og øver sig på den konservative behandling

Telefonisk opfølgning ved sygeplejerske fire uger efter 3. modul

Afsluttes eller tilbydes individuel udredning ved sygeplejerske og/eller fysioterapeut mhp. træning og/eller hjælpemidler

Borgeruddannelser

- Uddannelser til borgere med hhv. urin- og anal-inkontinens
- Ca. 10 deltagere pr. hold
- 3 gange á 2 timer
- Undervisning ved fysioterapeut og sygeplejerske
- Telefonisk opfølgning efter 4 uger

Formålet med uddannelserne:

- "Hjælp til selvhjælp"
- At opnå en forståelse af sin problematik
- At få viden om hvordan man kan behandle sig selv
- Introduktion til bækkenbundstræning
- "Hjemmearbejde" og -træning

Pædagogiske overvejelser

- Deltagerinddragelse
- At skabe et trygt og rart rum
- Brug af humor for at nedbryde tabu
- At skabe motivation til "Hjælp til selvhjælp"
- Opsamling fra sidst med mulighed for at stille spørgsmål
- Tid til refleksion og "summetid"
- Blanding af teori og praktik
- Let forståeligt sprog
- Megen brug af billeder og modeller/remedier til at understøtte det, der siges
- Ingen teksttunge slides
- Let at komme i gang

1. undervisningsgang

Formål:

At borgerne opnår viden om:

- Konservativ behandling af anal-inkontinens og de grundlæggende principper.
- Hjælpemidler til behandling af anal-inkontinens

Indhold:

- Præsentation af uddannelse
- Præsentationsrunde af undervisere og deltagere. Hertil bruges billedkort.
- Tarmens anatomi og funktion
- Årsager til inkontinens
- Summeøvelse om hvad var nyt
- Behandlingsmuligheder
- Introduktion til hjælpemidler
- Summeøvelse hvad vil du afprøve
- Opsamling

2. undervisningsgang

Formål:

At borgerne opnår viden om:

- Tabuet og livet med anal-inkontinens.
- Bækkenbundstræning som led i behandling af anal-inkontinens.

Indhold:

- Opsamling fra sidst og spørgsmål
- Erfaringsudveksling
- Summeøvelser om livet med anal-inkontinens
- Bækkenbundens anatomi og funktion
- Introduktion til bækkenbundstræning
- Forslag til træningsprogram
- Summeøvelse om træning i hverdagen

3. undervisningsgang

Formål:

At borgerne opnår viden om:

- Andre behandlingsmuligheder

Indhold:

- Erfaringsudveksling
- Summeøvelse opsamling på undervisningen
- Information om højt tarmskyl
- Information om kirurgisk behandling af tarmens lukkemuskel
- Sakral nerve modulation
- Opsamling og evaluering

Den lokale implementering

I Januar 2020- juni 2020:

- 42 kvinder i alderen 31-83 år deltog i projektet
- Gennemsnitsalderen var 72 år
- Vi ser et bredere udsnit af analinkontinens end primær sektor
- 69 % havde ikke opsøgt hjælp før
- 23,1 % af kvinderne har AI under 1 år
- 38,5 % af kvinderne har haft AI mellem 1-5 år
- 41,4 % af kvinderne har haft AI mellem 5 til over 20 år

Fordele ved borgeruddannelse

- Deltagerne gør brug af hinandens erfaringer
- De motiveres til at afprøve hjælpemidlerne, når de hører at andre har haft effekt af dem (87,5 % vurderer redskaber til håndtering af AI som betydningsfuldt)
- Et trygt forum for dem til at få talt om deres problem, med andre som er i samme situation- 90 % mente i evalueringen at mødet med andre var den vigtigste faktor
- De får prøvet nogle ting af sammen og kan tale med de andre om hvordan det er gået (72,5 % vurderede sammenhæng i forløb som vigtig)
- 50 % behøver ikke anden indsats
- St. Marks score faldt fra en median på 10 til 5 (svær AI er på 24)

Citater fra borgere på borgeruddannelsen

Jeg har jo ikke haft uheld, efter jeg har været hos jer. Det er en mega sejr. Jeg behøver ikke at være nervøs, hvis jeg er ude et sted, der sker ikke noget. Jeg får ikke den der luft i maven og der er mere styr på min afføring.

Nu kan jeg bruge hvide trusser igen.

Når jeg i fremtiden skal ud og rejse, må de hellere tage alle mine penge end min toilettaske med hjælpemidler.

Jeg har lært at skylle tarmen med en skyllesprøjte, så nu føler jeg mig tømt og ren.

Jeg føler mig bedre klædt på til at gå ud i livet.

Jeg glæder mig til at komme i bikinien uden at skulle være nervøs for, at der kommer noget i trusserne.

Jeg har været til tandlæge for første gang i 4 år. Før gik jeg ikke til tandlægen af frygt for ikke at kunne holde mig eller have mulighed for at kunne rejse mig fra tandlægestolen og nå toilettet i tide. Nu har jeg fået de nødvendige redskaber, så nu tør jeg gå til tandlægen igen.

Hvordan er borger uddannelsen nu

- Vi er 3 sygeplejersker der underviser i AI
- Der kører 8 hold om året
- Nu også Mix (M/K) hold
- Vi har udviklet det til også at gælde for borgere med Urin inkontinens
- Der er det primært fysioterapeuterne som underviser i urin inkontinens, der planlægger vi 20 hold fordelt over hele København per. år



**Tid til
spørgsmål**