

AT LEVE MED
MULTIPLEL SKLEROSE

BLÆRE- OG TARMPROBLEMER



BLÆRE- OG TARMPROBLEMER

Mennesker, der lever med multipel sklerose, kan få problemer med vandladningen. Problemerne kan skyldes, at blæren ikke fungerer, som den skal - eller det kan være musklen, som lukker af for urinrøret, der ikke fungerer optimalt.

Måske oplever du, at det kan være svært at få gang i vandladningen. Forklaringen er, at lukkemusklen ikke kan slappe af, og derfor ikke åbner sig naturligt. Det kan føre til, at din blære bliver overfyldt.

Et andet problem kan være, at blæren ikke bliver ordentligt tømt. Det problem kaldes for "residual urin" - og det fører til hyppig vandladningstrang og er samtidig årsag til tilbagevendende betændelser i blæren. Nogle mennesker, der lever med multipel sklerose, har det man kalder "urge præget" vandladning. Årsagen kan være blærespasmer eller en overfyldt blære.

Det er vigtigt, at du fortæller din læge eller sygeplejerske om dine symptomer. En scanning af blæren kan hjælpe med at finde en forklaring på dine problemer, og derefter kan lægen eller sygeplejersken hjælpe dig med at få den rigtige medicinske behandling.

Nogle gode råd kan være:

- Drik rigelig vand om dagen (ca. to liter) og drik kun lidt om aftenen
- Prøv at gå regelmæssigt på toilettet, eksempelvis hver anden eller tredje time
- Drik gerne tranebærsaft eller tag tranebærkapsler. Tranebærsaften gør urinen sur, så bakterierne har sværere ved at udvikle sig i blæren - og dermed forebygger du blærebetændelse.

Selv om du føler, at du ofte må på toilettet, hjælper det ikke at drikke mindre i løbet af dagen. Det øger blot risikoen for blærebetændelse. Overvej at reducere indtaget af drikkevarer som øl, cola og kaffe, da de er vanddrivende og øger trangen til at lade vandet. Vær også ekstra omhyggelig med intimhygiejnen for at forebygge blærebetændelse.

INKONTINENS

En slap bækkenbund kan gøre det sværere at holde på vandet. Inkontinens kan skyldes spasmer eller det kan være blæren, der er overfyldt, og derfor løber over. Inkontinens opleves oftest som dryp eller hele ufrivillige vandladninger.

I nogle tilfælde kan du afhjælpe problemer med inkontinens ved at styrke muskulaturen med bækkenbundsøvelser. Der findes også en række hjælpemidler, som kan være til nytte. Under alle omstændigheder bør du søge råd og vejledning hos din læge eller sygeplejerske.

PROBLEMER MED TARMFUNKTIONEN

Mennesker, der lever med sklerose, kan blive ramt af forstoppelse. Der kan være flere årsager; måske er din tarmfunktion træg, måske får du ikke tilstrækkelig med motion eller måske har du ikke fået nok væske.

Problemer med hyppig forstoppelse kan hænge meget sammen med dit daglige livsmønster. Prøv, om du kan tilstræbe at have afføring dagligt - eller som minimum hver anden dag.

Vær opmærksom på, at det kan være et problem at tømme blæren ordentligt, hvis du samtidig lider af forstoppelse. Problemer med muskelstivhed og spasticitet kan også blive forværret af både forstoppelse og blærebetændelse. Hvis du er ramt af afføringsinkontinens, bør du kontakte din læge eller sygeplejerske for at få råd og vejledning.

Nogle gode råd kan være:

- Drik rigeligt vand om dagen (ca. to liter) men drik kun lidt om aftenen
- Motion og bevægelse hjælper med at holde tarmen i gang
- Spis fiberrig kost såsom grøntsager og frugt samt groft brød
- Om nødvendigt - brug afføringsmidler

PROFESSIONEL HJÆLP

For at finde årsagen til blære- eller tarmproblemer er det i mange tilfælde nødvendigt med en medicinsk udredning.

Hos din sygeplejerske eller læge kan du hente råd og vejledning i forskellige måder at håndtere problemerne på. Ofte kan en medicinsk behandling kombineres med forskellige hjælpemidler.

SØG STØTTE HOS ANDRE MED MULTIPLE SKLEROSE

For nogle kan det være en hjælp at tale med andre mennesker, som er i samme situation. Det er ofte med til at skabe større klarhed og motivation. Andre mennesker, der lever med multipel sklerose, vil som regel have haft lignende oplevelser og have tilsvarende udfordringer og spørgsmål som dig. Derfor kan I have glæde af at udveksle erfaringer og råd om at leve med multipel sklerose i hverdagen.

Skleroseforeningen kan hjælpe dig med at finde en lokal gruppe i nærheden af, hvor du bor.



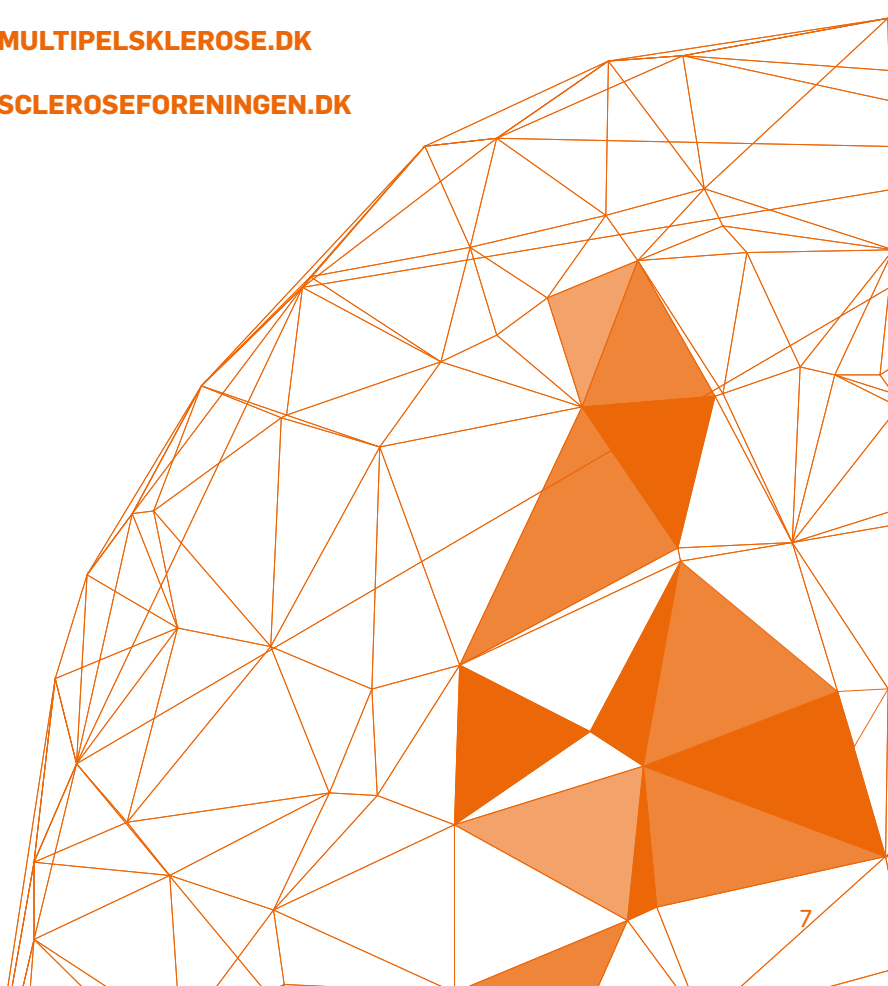
YDERLIGERE OPLYSNINGER OM MULTIPEL SKLEROSE

Vi håber, at denne folder har givet dig lidt mere viden og praktiske råd om, hvordan du kan leve videre med multipel sklerose. Selv om du har multipel sklerose, vil du finde ud af, at du stadigvæk kan leve et rigt liv, hvis du blot tilpasser dig de nye og ændrede forhold.

Ønsker du yderligere oplysninger om multipel sklerose, og vil du gerne i kontakt med andre i samme situation, så klik ind på en af disse hjemmesider:

WWW.MULTIPELSKLEROSE.DK

WWW.SCLEROSEFORENINGEN.DK





ALL-DK-0656c - Maj 2018



Biogen (Denmark) A/S
Stationsparken 37
2600 Glostrup

Tlf.: 7741 5757
ms@biogen.com

www.multipelsklerose.dk