

Bivirkninger ved medicin mod hyppig vandladning

Medicin mod hyppig vandladning kan give bivirkninger. De er oftest milde, men kan forstærkes af anden medicin.

Typiske bivirkninger ved medicin mod hyppig vandladning:

- Mundtørhed
- Forstoppelse – diarré – kvalme
- Sløret syn – tørre øjne
- Svimmelhed – søvnighed
- Hukommelsesbesvær – forvirring
- Hovedpine
- Hjertebanken
- Manglende evne til at lade vandet (særligt hos mænd)

Hvorfor skal du prøve at stoppe med medicinen?

Det er vigtigt at være sikker på, at du har behov for medicinen, og ikke kun oplever bivirkninger, fordi:

- Medicinen har begrænset effekt, og virker ikke for alle.
- Mange vil ikke opleve forværring af symptomerne uden medicin.
- Medicinen kan give generende bivirkninger og påvirke effekten af anden medicin.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du holder pause med behandlingen én gang om året for at se, om du fortsat har behov for den.

Hvad kan du selv gøre for at mindske vandladningsproblemerne?

Der kan være forskellige tiltag, som du kan forsøge. Snak med din sygeplejerske om det. Det kan fx være:

Blæretræning

Ved blæretræning vænnes blæren til at rumme en større mængde urin ved, at du gradvist forlænger tiden mellem hvert toiletbesøg. Du kan typisk mærke fremgang efter 1-2 uger. Effekten er bedst, når træningen indledningsvis kombineres med medicin. Normal vandladning er 300-400 ml hver 3.-4. time.

Bækkenbundstræning

Bækkenbundsmuskulaturen trænes med knibeøvelser. Du skal træne 3-5 gange om ugen i 3 måneder for at opnå effekt. God effekt opnås hos ca. halvdelen.

Vægttab

Er du overvægtig kan et vægttab forbedre inkontinenssymptomerne.

Begræns væskeindtag

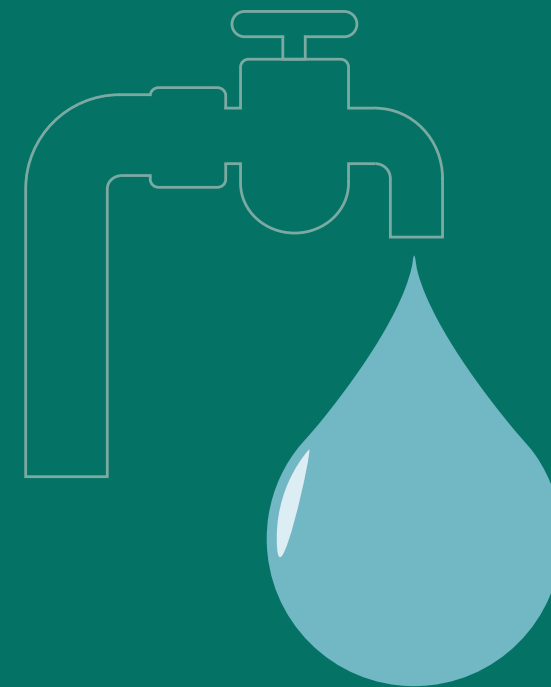
Begræns dit væskeindtag til 1,2-1,5 L i døgnet og efter kl. 18 til max 2 dl.

Undgå forstoppelse

Oplever du forstoppelse, kan behandling heraf muligvis forbedre symptomerne.

Lokal østrogenbehandling til kvinder

Kvinder med inkontinens efter overgangsalderen kan forsøge lokal østrogen behandling, særligt ved samtidig generende skedekatar.



God
blærefornemmelse
- uden brug af medicin

Hvordan stopper du behandlingen?

Du skal altid aftale med din læge eller sygeplejerske, hvis du vil stoppe med at tage medicin.

Du kan stoppe med medicin mod hyppig vandladning fra den ene dag til den anden uden aftrapning.

Hold pause i fire uger og vurder derefter sammen med din læge eller sygeplejerske, om du kan stoppe behandlingen.

Inden du holder pause, kan du udfylde et skema, så I bedre kan vurdere, om medicinen har effekt på dig. Skemaet får du hos din læge.

Er det sikkert at stoppe behandlingen?

Det skader ikke blæren at stoppe behandlingen. Medicinen behandler kun symptomerne, men ikke selve årsagen til vandladningsproblemerne.

Viser det sig, at du får brug for medicinen igen, er det altid muligt at genoptage behandlingen. Det er ikke en fejl at have forsøgt at stoppe, men så ved vi, at du har gavn af behandlingen.

Gode råd til knibeøvelser

Bækkenbundstræning kan hjælpe dig med at mindske vandladningsproblemer.

- Et knib føles som om du suger endetarmen lidt op i kroppen og et knib lukker på samme tid for:
 - endetarmsåbning og urinrør (mænd)
 - endetarmsåbning, skede og urinrør (kvinder)
- Et knib skal startes hurtigt.
- Sørg for at slappe af i resten af kroppen, imens du laver knibeøvelser.
- Udfør både korte og længerevarende knib.
- Et moderat knib er effektivt, og det skal ikke føles anstrengende at knibe. Du skal kunne trække vejret normalt, mens du kniber.
- Det er individuelt, hvor mange knibeøvelser du skal udføre ad gangen. Øg evt. antal og længde af knib gradvist. Udgangsstillingen kan du også variere.
- Du kan fordele dine knib over hele dagen, eller du kan udføre dem samlet én gang om dagen.
- Knibeøvelser kan udføres alle steder fx hjemme, på arbejde, i bilen, i hvile, i kø i supermarkedet.
- Der findes specialuddannede fysioterapeuter, som kan guide dig til gode øvelser for dig.
Se www.dugof.dk/patienter/behandlerlisten.

Læs mere og find træningsprogrammer med billeder på www.dugof.dk/patienter.

Kontaktperson

Du har talt med: _____

Kontaktoplysninger: _____

Pårørende

Navn: _____

Næste aftale

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.