

Det här är manlig inkontinens

När du har inkontinens har du inte kontroll över din blåsa, du blir plötsligt kissnödig och läcker urin ofrivilligt. Oavsett om det bara är några droppar eller om det rör sig om större läckage, så är det viktigt att vända sig till vården för att få reda på orsaken till inkontinensen och för att få en behandling som passar.



Olika sorters inkontinens

▶ TRÄNGNINGSINKONTINENS

De flesta män med inkontinensbesvär har en överaktiv blåsa som gör att de plötsligt känner ett trängande behov att kissa och inte kan hålla sig hela vägen fram till toaletten.

▶ ANSTRÄNGNINGSINKONTINENS

En annan form är när det läcker urin om blåsan utsätts för tryck, till exempel när du hostar, skrattar eller lyfter något tungt.

▶ ÖVERFYLLNADSINKONTINENS

Det kan också handla om att urinblåsan inte töms ordentligt, eller att blåsan drar ihop sig vid fel tillfälle, vilket gör att det känns som om du måste kissa omedelbart.

5 tecken på att du bör söka hjälp:



Är du rädd för att det ska läcka urin när du motionerar?



Läcker det urin när du hostar eller plockar upp något från golvet?



Gör rädslan för att det ska läcka urin att du ofta väljer att stanna hemma?



Blir du plötsligt kissnödig och har svårt att hålla dig när du står i mataffären?



Måste du springa på toaletten flera gånger varje natt?

Det här är manlig inkontinens...

Visste du att?

- ▶ Det är vanligare än du tror. Var tionde man har urininkontinens.
- ▶ Manlig inkontinens har alltid en bakomliggande orsak.
- ▶ Bara en av fyra som drabbas av inkontinens söker hjälp.
- ▶ De som inte söker hjälp riskerar att drabbas av allvarliga följdverkningar.



5 TIPS så pratar du med dina närstående om inkontinens

Många män upplever det jobbigt att ta upp känsliga problem. Här är 5 tips på hur du kan närma dig ämnet.

- 1 Visa medkänsla och hänsyn
- 2 Var inte anklagande
- 3 Var konkret och prata om det faktiska problemet
- 4 Ge råd och försök hitta lösningar till problemet
- 5 Avlasta genom att göra det till en gemensam fråga

▶ **MER INFO** Läs mer om manlig inkontinens på www.coloplast.to/manliginkontinens eller scanna koden med din mobil

