

Kontinens og lungesykdom

Dette kurset gir deltakerne:

- Økt forståelse for faktorer som kan bidra til continens og inkontinens
- Økt kunnskap om anatomi av bekkenbunnen
- Opplevelse av å knipe bekkenbunnsmuskulatur og kunnskap om hvordan å bruke muskulaturen
- Økt kunnskap om god blære- og tarmvaner

Kursleder:

Sykepleier, fysioterapeut eller lege.

Introduksjon:

- Definisjon om inkontinens (UI og AI)
- Forekomst av inkontinens
- Typer inkontinens – stress, urge, overflow, funksjonell, refleks
- Symptomer av årsak

Ressurs – Modell/illustrasjon av bekkenbunnen, brosjyrer

Risikofaktorer og årsak:

- Sammenheng med lungesykdom
- Svake PFM – fødsler, overvekt, prostatesykdom, forstoppelse
- Kronisk hoste
- Hormonelle endringer ved overgangsalder
- Tunge løft

Ressurs: Brosjyrer

Mestring og behandling:

- Bekkenbunnstrening
- Tarmvaner – fibre, væske, trening, evakueringrutine
- Redusere ventetid
- Stillinger

Ressurs – Brosjyrer

Hjelpemidler:

- Kriteria for hjelpemidler
- Hvordan søker etter hjelpemidler
- Produkter
- Støttegrupper/pasientforeninger

Oppsummering og spørsmål