

## Kontinensnyt, dec. 05

### Refleksioner over inkontinens og vandaktivitet

af Gudrun Gjesing

*Der er tit henvendelser til Kontinensforeningen om vandaktivitet og det at have inkontinens. Vi har tidligere to gange bragt en artikel om emnet, skrevet af Gudrun Gjesing. Denne gang er artiklen revideret og nyskrevet. Der er dog ikke kommet nye og afgørende oplysninger om inkontinens og vandaktivitet.*

Svømmeinstruktører inden for handicapdrætten kommer tæt på mange mennesker, der i deres hverdagsliv har praktiske problemer – især i mødet med omverdenen.

Problemer med urin- og/eller afføringsinkontinens møder vi specielt i arbejdet med personer med svære fysiske og/eller psykiske funktionsnedsættelser. Vi hører stort set aldrig fra dem, hvor det at have inkontinens er et "skjult" problem. Enten kommer de mennesker slet ikke i svømmehaller, varmtvandsbassiner, SPA-bade med videre, eller også fortæller de ikke om deres "problem".

Terapeuter fra Hjælpe-middelcentraler og personale på specialinstitutioner henvender sig med mellemrum til svømmeinstruktører for at få råd og vejledning om spørgsmål som: Må personer med inkontinens komme i svømmehaller, varmtvandsbassiner og SPA-bade? Hvor kan man købe badebukser til personer, der er inkontinente?

Mange tror, at man ikke kan/må gå i svømmehal, hvis man har urin- eller afføringsinkontinens. Andre har oplevet at blive afvist i svømmehaller, fordi "man" siger, at personer, der tisser eller "det der er værre", skal bære specielle badebukser. Hvem "man" er, er der sjældent nogen, der præcist ved!

Der kan jo være flere forskellige årsager til, at en person har problemer med urin- og/eller afføringsinkontinens, men én ting er sikkert: det er både upraktisk og besværligt og ofte også noget, man ikke taler med andre om og forsøger at skjule.

Det er svært at give et ordentligt vejledning, for der findes masser af myter og fordomme og meget lidt forskning, facts eller undersøgelser om emnet. I svømmeforbundet HASAM (Halliwick SAMarbejdet i Danmark) har vi forsøgt at forholde os til problematikken, så flest mulige – uanset eventuelle fysiske og/eller psykiske barrierer – kan få mulighed for at træne og motionere også i svømmehaller.

Når man i forhold til vandaktivitet taler om inkontinens, er det vigtigt, at man deler det op og taler om henholdsvis urininkontinens og afføringsinkontinens, da der er stor forskel på de praktiske konsekvenser – ikke mindst i vand.

### **BASSINHYGIEJNE**

Urin, der ikke er inficeret, er temmelig uskadeligt for hygiejnen i bassiner. Og de fleste af os ved godt, at der tisses meget i bassiner af babyer, små og store børn, konkurrencesvømmere og såmænd også almindelige motionssvømmere.

Det er meget mere skadeligt for bassinhygiejnen, at folk sjusker med afvaskning og afskylning af sæberester, at de ikke vasker sig på ny efter toiletbesøg, at de

ikke fjerner makeup, inden de går i vandet, og at de beholder smykker på i vandet. Det er uhyrligt, hvad der kan sidde af skidt og bakterier i smykker, skulle jeg hilse at sige!

Har en person derimod inficeret urin/urinvejsinfektion eller lignende, skal hun eller han selvfølgelig tage de samme forholdsregler, som hvis man har fodvorter eller en bulden finger – så går man ikke i vandet af hensyn til de øvrige badende!

## **Urininkontinens**

Har en person derimod urininkontinens, vil hun eller han have behov for – såvel for sin egen som for øvrige badendes skyld – at forsøge at afhjælpe generne. Vandaktivitet kan give øget risiko for urinvejsinfektion eller blærebetændelse for mennesker med urininkontinens. I varmtvandsbassiner og SPA-bade, hvor vandtemperaturen er høj, og hvor der ikke er så meget vand, må det eventuelt frarådes at komme, hvis man har svær urininkontinens.

I HASAM kender vi til forskellige muligheder, men har ikke kendskab til praktiske erfaringer i forbindelse med brug.

Med vi ved med sikkerhed, at såkaldte "aquabukser" ikke afhjælper problemet! Mænd, der har urininkontinens, kan bruge uridomer, og til kvinder er der udviklet nogle propper, eksempelvis "VIVA", der sættes op i urinrøret.

## **Afføringsinkontinens**

Har en person problemer med at kontrollere afføring, er det både et personligt problem og et problem i forhold til bassinhygiejnen. Men heller ikke her hjælper det altså at have "aquabukser" på. Ingen af de typer, man kan købe eller få lavet, kan bruges. De hverken forhindrer eller minimerer problemet! . I varmtvandsbassiner og SPA-bade, hvor vandtemperaturen er høj, og hvor der ikke er så meget vand, må det frarådes at komme, hvis man har svær afføringsinkontinens.

Til nogle af de personer, der har afføringsinkontinens, kan en såkaldt "analtampon" være en mulighed, eksempelvis tampon fra Coloplast.

## **Aquabukser og bleer?**

I nogle svømmehaller forlanger "man", at personer, der har urin- og/eller afføringsinkontinens, skal bruge særlige bukser = "aquabuks", som forskellige firmaer tilbyder at fremstille specielt efter personlige mål. De er af et gummimateriale, går fra taljen til midt på lårene, og kan på ingen måde skjules af almindeligt badetøj.

Der findes ingen typer aquabukser, der kan holde hverken urin eller afføring tilbage – det er simpelthen umuligt at konstruere. Det har vi erfaring med fra mange praktiske oplevelser i vand.

Man kan da heller ikke få nogle af firmaerne til at dokumentere den påståede effekt! Og det er vi faktisk glade for, for hvordan tror I, det må føles at udstille sin funktionshæmning i sådant et svømme-outfit?

Der er også nogle steder, "man" forlanger, at babyer og alle andre med urin- og/eller afføringsinkontinens skal have en papirsble og gummiblebukser på under badetøjet. Det må jo absolut være noget nogle landkrabber har udtænkt, hvor de overfører landvaner til vand – uden at tænke sig om! Papirsbleer har så god sugsevne –

også i vand – så den bliver jo med det samme 100% gennemblødt af vand! Den vil så ikke også kunne opsuge urin. Den gør kun brugeren uformelig og gumpetung!

Det er mit håb, at dette indlæg vil sætte tanker i gang, således at vi alle kan få fordomme og myter druknet, og få diskuteret facts og konstruktive muligheder, så alle – kontinente såvel som inkontinente – bliver lidt klogere på dette tabubelagte emne. Så vandaktivitet kan blive et mulighedernes ocean for de fleste.

*Gudrun Gjesing er specialergoterapeut i børn, svømmelærer og svømmeinstruktør inden for handicapdrætten.  
[www.gjesing-haderslev.dk](http://www.gjesing-haderslev.dk)*