

Af *Guðrun Gjesing*, specialergoterapeut og svømmeinstruktør  
[www.gjesing-haderslev.dk](http://www.gjesing-haderslev.dk)

# Myter og viden om svømmehaller og mennesker med inkontinens

FOTO: THOMAS SØNDERGAARD

Som ergoterapeut og svømmeinstruktør inden for handicapdriften og babysvømmeinstruktør kommer jeg tæt på mange mennesker, der har praktiske udfordringer i hverdagen – især i mødet med omgivelserne. Mennesker med inkontinens oplever nogle steder barrierer, når de vil benytte svømmehaller – hvis de altså fortæller, at de er inkontinente!

I det følgende vil jeg beskrive kort, dels hvad det betyder for mennesker med inkontinens, dels hvad det kan betyde for andre badende.

## FAKTA

Der er ingen generelle, landsdækkende regler om adgang til svømmehaller for mennesker med inkontinens – hverken til offentlige\* eller private svømmehaller eller til varmtvandsbassiner!

Der er imidlertid en del lokale regler og forbud, som bygger mere på myter og fornemmelser end på fakta.

Disse lokale regler og forbud kan måske med denne artikel 'druknes' – og forhåbentlig druknes så effektivt, at de ikke genoplives – for i stedet at blive erstattet af faktuel viden og sund fornuft.

Jeg vil i det følgende skelne mellem urininkontinens og afføringsinkontinens.

## Urininkontinens

### FAKTA

Urin, der ikke er inficeret, er sterilt, og dermed ikke et hygiejnisk problem for vandkvaliteten. Babyer tisser selvfølgelig i vandet til babysvømning – og ingen speciel ble eller buks kan holde det indenbords – det ved de fleste forældre og babysvømmeinstruktører.

Små og store børn og såmænd også mange voksne samt konkurrencesvømmere tisser ind imellem i vandet i svømmehallerne – de går ikke altid op af vandet og ud på toilettet og efterfølgende under bruseren igen, når

de er tissetrængende, og lige har det sjovt i vandet eller skal træne på tid og distancer.

Mennesker med urininkontinens i mindre eller større grad har nogle personlige udfordringer: hvis urin løber ned af benene, når de går ind i hallen, vil de fleste nok opleve det ubehageligt – nogle vil opleve det 'ulækkert'. Den urin vil ikke kunne holdes indenbords af forskellige former for 'aquabukser'.

At tage en papirble på er en dum idé, for efter mindre end 10 sekunder i vand er en papirble 100 % våd – og kan så ikke opsuge urin, og personen bliver blot meget gumpetung af en helt våd ble.

Mit bedste råd til alle er derfor, at det sidste, man gør, inden man går ind i svømmehallen, er at gå på toilettet og under bruseren, og så komme ned i vandet hurtigst muligt. Og tilsvarende, når man skal op af vandet, at gøre det så tæt på omklædningsrummet som muligt.

Men har man urinvejsinfektion eller blærebetændelse, så bør samme regel gælde for alle i svømmehaller – så går man selvfølgelig ikke i vandet – for ikke at smitte andre badende. Man går selvfølgelig heller ikke i vandet, hvis man har betændte sår eller ubehandlede fodvorter – også her for ikke at smitte andre badende.

## Afføringsinkontinens

### FAKTA

**Afføring er fuld af bakterier, og afføring i svømmehalsvand er dels 'ulækkert', dels en smittekilde for andre badende.**

Selvfølgelig går ingen i svømmehallen, når de har diarré!

Har man fået ført tarmen ud gennem maven med en stomi, så tager man selvfølgelig en helt ny pose på, inden man går i vandet. Og man sørger for at have en badedragt eller badebukser på, så stomi-hullet og stomi-poseden er dækket, så den ikke risikerer at lække eller falde af.

'Aquabukser', der kan holde afføring indenbords, findes heller ikke. De hverken forhindrer eller minimerer 'problemet' helt. Nogle mennesker med afføringsinkontinens, specielt sivende afføring, har god effekt af at bruge en analprop. Hvis ikke, man som afføringsinkontinent kan have gavn af en analprop, så skal man nok finde et andet element at dyrke motion i af hensyn til både sig selv og de andre, der bruger svømmehallen.

\*Miljøministeriet, Naturstyrelsen: Vejledning om kontrol med svømmebade, pkt. 9 Hygiejne og baderegler