

2009-09-22

# Handlingsprogram för omhändertagande av kvinnor med urininkontinens i Västmanland

## Innehåll

<b>Definition .....</b>	<b>1</b>
<b>Huvudtyper av inkontinens hos kvinnor .....</b>	<b>1</b>
<b>Checklista inkontinens hos kvinnor .....</b>	<b>2</b>
<b>Kommentarer till checklista inkontinens.....</b>	<b>3</b>
Nybesök distriktssköterska .....	3
Återbesök distriktssköterska efter 1-2 veckor.....	4
<b>Sammanfattning .....</b>	<b>5</b>
Remiss till specialist.....	5

### Bilagor 1-8

Allmänmedicinsk anamnes vid inkontinens	Bilaga 1
Miktionsanamnes	Bilaga 2
Protokoll för miktions-, läckage- och vätskelista (dygn 1)	Bilaga 3
Protokoll för miktions-, läckage- och vätskelista (dygn 2)	Bilaga 4
Grundprogram för bäckenbottenträning	Bilaga 5
Program för blåsträning	Bilaga 6
Program för toalettassistans/toaletträning	Bilaga 7
Toalettassistansschema	Bilaga 8

### Referenser:

- Anamnesschema Kvinnokliniken, Västerås
- Anamnesformulär för inkontinens och blåsfunktionsproblem, VGR Regionsservice
- Bäckenbotten; Hahn och Myrhage, 1999, Anakomp AB
- Inkontinens hos äldre kvinnor. Lönn Ulla, Karlsson Pia, 2008
- Kvalitetssystem i inkontinensvården 2002, Socialstyrelsen
- Miktionsanamnes, VGR Regionsservice
- SBU rapport 2000. Behandling av urininkontinens nr 143

## Definition

Urininkontinens är ett ofrivilligt läckage av urin.

Definition enligt ICS, International Continence Society, "The complaint of any involuntary leakage of urine"

Handlingsprogrammet skall vara en vägledning vid vårdplanering kring kvinnor med urininkontinens så att de som söker för dessa besvär får ett professionellt omhändertagande, vilket leder till att besvären upphör eller minskar, samt identifiera de som behöver remitteras till gynekolog eller urolog.

Enligt SBU:s (Statens beredning för medicinsk utvärdering) rapport nummer 143 "Behandling av urininkontinens" år 2000 är urininkontinens ett omfattande problem och orsakerna är många.

## Huvudtyper av inkontinens hos kvinnor

### Ansträngningsinkontinens

Vanligaste formen hos kvinnor. Förekommer både före och efter menopaus. Patienten läcker vid hopp, hosta, lyft mm. Läckage oftast dagtid från droppar till större läckage, som varierar med graden av fysisk ansträngning. Föregås inte av trängningar. Riskfaktorer är bla. ärftliga, graviditet/förlossning, uttalad övervikt, gynekologiska operationer, kronisk hosta, och förstoppning samt arbeten som innebär ökad belastning på bäckenbotten, t ex tunga lyft.

### Blandinkontinens

Blandning av ansträngnings och trängningsinkontinens.

### Basal utredning av kvinnor syftar till:

- Att objektivet påvisa inkontinens
- Att fastställa sannolik typ av inkontinens
- Att ta ställning till lämplig vårdnivå

Patientens totala livssituation och symtombild avgör vilka utredningar som är aktuella

### Trängningsinkontinens

Läckage i samband med trängningar. Patienten blir plötsligt kissnödig, trots en relativt liten mängd urin i blåsan. Ofta läckage av stora mängder urin, men mängden varierar. Vanligare hos äldre och neurologiskt sjuka patienter, men kan även förekomma hos yngre. Läckage både dag och natt. Trängningar utan läckage förekommer också.

### Vårdbetingad inkontinens

För åldern normal funktion av urinorganen. Men personen hinner av olika anledningar inte till toaletten i tid exempelvis, nedsatt rörlighet, praktiska hinder (kläder med små knappar), avståndet till toaletten eller dålig belysning.

# Checklista inkontinens hos kvinnor

(se ”Kommentar till...)

## Nybesök distriktssköterska

### Utredning:

- |   |                   |
|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Allmän medicinsk anamnes                   | <b>bilaga 1</b>   |
| <input type="checkbox"/> Miktionsanamnes                            | <b>bilaga 2</b>   |
| <input type="checkbox"/> Miktionslista, läckagetest och vätskelista | <b>bilaga 3-4</b> |
| <input type="checkbox"/> Urinprov                                   |                   |

### Åtgärd:

- Utlämning av inkontinenshjälpmedel motsvarande mängd för läckagetest

## Återbesök distriktssköterska efter 1-2 veckor

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Genomgång av miktionslista/läckagetest  | <input type="checkbox"/> Utvärdering hjälpmedel               |
| <input type="checkbox"/> Vätskelista   | <input type="checkbox"/> Hjälpmedelsförskrivning *            |
| <input type="checkbox"/> Bäckentträning  | <input type="checkbox"/> Toalettassistans/ev<br>toaletträning |
| <input type="checkbox"/> Blåsträning   |   |
| <input type="checkbox"/> Läkarkontakt för eventuell gynekologisk undersökning, medicinering, residualurin,<br>vidare utredning |   |

\* Förskrivs individuellt enligt resultat av läckagetest. För övrigt se sidan 4 i *Produktkatalog inkontinens* om utprovning.

### Diagnos:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ansträngningsinkontinens | <input type="checkbox"/> Trängningsinkontinens    |
| <input type="checkbox"/> Blandinkontinens         | <input type="checkbox"/> Vårdbetingad inkontinens |

## Telefonkontakt inom 3 månader

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Uppföljning av bäckenbottenträning | <input type="checkbox"/> Uppföljning av blåsträning                    |
| <input type="checkbox"/> Uppföljning av hjälpmedel          | <input type="checkbox"/> Uppföljning av toalettassistans/toaletträning |
| <input type="checkbox"/> Förändrat läckage?                 |  |

## Uppföljning/förskrivning var tredje månad

# Kommentarer till checklista inkontinens

## Nybesök distriktssköterska

### Utredning

- Allmän medicinsk anamnes, **bilaga 1**
- Miktionsanamnes, **bilaga 2**
- Miktionslista. Helst 2 dygn i sträck. **bilaga 3-4**
- Litermått går bra. Halv deciliter noggrannhet räcker
- Läckagetest. Helst 2 dygn i sträck, **bilaga 3-4**
- Vätskelista. **bilaga 3-4**
- Informera vilken/vilka delar av protokollet som skall ifyllas.

### Tolkning

*Normalvärden:* Ca 4-8 toalettbesök per dygn, flera vid stor urinmängd. Inkluderar 0-1 ggr på natten, 0-2 ggr hos äldre. Dygnsmängd 1-2 liter. Minst 3 dl vid något tillfälle, oftast på morgonen. Genomsnitt 2,5 dl (>2).

*Ansträngningsinkontinens:* Läckage vid ansträngning, från droppar till större läckage. Ofta normal miktionslista.

*Trängningsinkontinens:* Läckage i samband med trängning ofta stora urinläckage. Flera små miktionser under natten, ingen enskild mängd större än 3 dl, liten medelvolymer, <2 dl. Kissar var och varannan timme.

*Blandinkontinens:* Samma mönster som vid trängningsinkontinens men dessutom läckage vid ansträngning.

### Urinprov (urinsticka)

För att utesluta urinvägsinfektion, heamaturi och diabetes.

### Åtgärd

Utlämnings/föreskrivning av inkontinenshjälpmedel i mängd motsvarande tiden fram till återbesök. Patienter utan hormonell substitutionsbehandling efter menopausen, rekommenderas lokal behandling enligt gällande basläkemedelslista.

## Återbesök distriktssköterska efter 1-2 veckor

### Genomgång av miktionslistan

- Utvärdering. Informera om resultatet.

### Vätskeintag

- Minska vätskeintaget vid urinmängder över 2 liter per dygn.

### Läckagetest

- Skall alltid utföras. Viktökning upp till 8 gram på 24 timmar, kan förklaras av t ex svettning och normal flytning om inte läckage uppges. Upp till 30 gram/24 timmar kan räknas som ett litet läckage, men kan förorsaka patienten stora besvär. Använd det största läckaget som vägledning vid förskrivningen av inkontinensskydd.

### Bäckenbottenträning

- Instruera patienten om bäckenbottenträning, **bilaga 5**
- Dessa övningar kan även vara effektiva vid sporadiska trängningsproblem som t ex ”nyckeln i dörren” situationen.

### Blåsträning, bilaga 6

- Instruera patienten att hålla emot för att förlänga intervallen. Följ upp med ny miktionslista.
- Toalettassistans/toaletträning/toalettschema, **bilaga 7-8**

### Läkarkontakt

- Gynekologisk undersökning vid ny inkontinens som varat mindre än 3 månader eller om det var mer än ett år sedan senaste gynekologiska undersökning. Slemhinnestatus, tumörer eller myom i lilla bäckenet, bäckenbottenbedömning (knipförmåga), framfall? Residualvolym vid misstanke på tömningssvårigheter.
- Bedömning av eventuella övriga sjukdomars och behandlings inverkan på inkontinensen.
- Remissfall? (se nästa sida. )

### Hjälpmedelsförskrivning

- Anpassad efter ovanstående resultat.

### Telefonkontakt distriktssköterska inom tre månader

- Vid förändrat läckage
- Uppföljning av bäckenbottenträning. Eventuell ytterligare information/instruktion.
- Uppföljning av blåsträning. Eventuell ytterligare information/instruktion.
- Hjälpmedelsförskrivning. Anpassad förskrivning enligt länets upphandling.

### Uppföljning distriktssköterska var tredje månad

Enligt ovan.

# Sammanfattning

## Utredning

- Allmänmedicinsk anamnes
- Miktionsanamnes
- Status
- Urinprov
- Miktionslista
- Läckagetest
- Residualvolym

## Behandling

- Bäckebottenträning
- Blåsträning
- Hjälpmedel
- Lokal östrogenbehandling
- Antikolinergika
- Vaginalbåge (läkare/uroterapeut)

## Remiss till specialist

*(miktionslista + läckagetest, skall alltid bifogas. Skall innehålla uppgifter/kopior på resultaten från samtliga undersökningar, uppräknade under rubriken "Utredning" se ovan).*

- Vid ansträngningsläckage, om patienten önskar operation (bäckebottenträning inleds samtidigt).
- Inkontinens och samtidigt prolaps eller myom.
- Kvarstående urinträngningar eller trängningsläckage, efter behandling av troliga orsaker som urinvägsinfektion eller slemhinneatrofi eller där behandling med antikolinergika inte haft avsedd effekt. (cystoskopi bör utföras).
- Misstanke på neurogen blåsrubbning (urolog).
- Misstanke på överrinningsinkontinens eller fistel.
- Misstanke på gynekologisk tumör (gynekolog) eller tumör i urinvägarna (urolog).

## Bilagor

**Allmänmedicinsk anamnes vid inkontinens**

(Ifylles av patient eller med hjälp av sjuksköterska)

Datum.....

Personnummer ..... Namn.....

Adress..... Tfn.....

Enskilt boende  Särskilt boende  Ansvarig läkare .....

Anamnes tagen av.....

**Livsstil**

Syssetsättning.....

Kost/vätskeintag.....

Fysisk aktivitet.....

Tobak.....

Alkohol.....

Längd..... Vikt..... BMI.....

**Har Du genomgått någon av följande operationer?**

	JA	NEJ	Kommentarer
Tagit bort livmodern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Tagit bort äggstockarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Operation på grund av framfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Operation på grund av urinläckage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Annan operation? Vilken/vilka?			.....
Hur många förlossningar har du genomgått?			.....
Komplikationer?			.....
Har menstruationerna upphört?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ålder? .....
När gjorde du gynundersökning senast?			.....



**Har Du någon av följande sjukdomar?**

	JA	NEJ	Kommentarer
Diabetes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Diskbräck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
MS?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Stroke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Parkinson?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Astma/KOL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Har du behandlats för urinvägsinfektion det senaste året?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Antal gånger? .....
Annan sjukdom eller besvär? .....			
Vilka mediciner tar du? .....			
.....			
Har du några allergier? .....			

	JA	NEJ	Kommentarer
Har du besvär med förstoppning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Har du besvär med avföringsläckage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Ofrivillig gasavgång?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

**Påverkar symtomen livskvaliteten beträffande?**

Sysselsättning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Allmän aktivitet (gå i affär, på bio, promenera mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Socialt umgänge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Samliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sömn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
På annat sätt, nämligen .....			
.....			

Markera på linjen hur du upplever dina besvär? (enligt VAS-skalan)

**Inga besvär** \_\_\_\_\_ **Outhärdligt**

# Miktionsanamnes

## Bilaga 2

(Ifylles av patient eller med hjälp av sjuksköterska)

Datum.....

Personnummer.....

Namn.....

Antal miktionser per dag.....per natt.....

Urinläckage vid ansträngning  NEJ  JA .....

Hur länge har du haft urinläckage?.....

Hur ofta?  Dagligen  Flera gånger/vecka

I vilka situationer? .....

Läckagets storlek.....

Urinträngningar (trängning= när det känns som du måste kissa)  NEJ  JA

Om JA, sedan hur länge?.....

Hur ofta?  Dagligen  Flera gånger/vecka

Leder trängningarna till läckage?  NEJ  JA

Hur ofta?  Dagligen  Flera gånger/vecka

I vilka situationer? .....

Läckagets storlek.....

Vaknar du av trängningar nattetid?  NEJ  JA, antal gånger.....

Läckage på natten?  NEJ  JA, antal gånger.....

Har du en känsla av ofullständig blåstömning?  NEJ  JA .....

Använder du inkontinensskydd?  NEJ  JA.....

Vilken sort? Dag/antal.....

Vilken sort? Natt/antal.....

# Protokoll för miktions-, läckage- och vätskelista (dygn 1)

Skall helst föras under 48 timmar. En lista per dygn

Namn:									
Personnummer:				Datum dygn 1:					
<b>Miktionslista</b>		<b>Läckagelista</b>					<b>Vätskelista</b>		
Fyll i klockslag och mängden när Du kissar		Fyll i klockslag och vikt när Du sätter på och tar av skyddet. Skyddets torrsvikt =					Fyll i klockslag och mängd varje gång Du dricker		
Klockan	dl	Skyddets torrsvikt i gram	Skydd påsatt kl	Skydd avtaget kl	Skyddets vikt i gram	Anmärkning (läckage, aktivitet etc)	kl	dl	
Total volym:		Dygnsläckage:			Största enskilda läckage:				
Antal ggr:		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteckna klockslag och mängd urin varje gång när du kissar.</li> <li>• Varje gång du tar på ett skydd, anteckna klockslag och vikt på skyddet.</li> <li>• Varje gång du tar av ett skydd, anteckna klockslag och vikt på skyddet.</li> <li>• Notera vid anmärkning t ex trängningar, hosta, oro eller annat som du tror kan ha samband med läckaget. Ange också om du har läckt vid sidan av skyddet.</li> </ul>							
Max enstaka mätt volym:									
Minsta enstaka mätt volym:									
Medel volym:									

## Protokoll för miktions-, läckage- och vätskelista (dygn 2)

Skall helst föras under 48 timmar. En lista per dygn

Namn:										
Personnummer:					Datum dygn 2:					
<b>Miktionslista</b>		<b>Läckagetest</b>					<b>Vätskelista</b>			
Fyll i klockslag och mängden när Du kissar		Fyll i klockslag och vikt när Du sätter på och tar av skyddet. Skyddets torrsvikt =					Fyll i klockslag och mängd varje gång Du dricker			
Klockan	dl	Skyddets torrsvikt i gram	Skydd påsatt kl	Skydd avtaget kl	Skyddets vikt i gram	Anmärkning (läckage, aktivitet etc)	kl	dl		
Total volym:		Dygnsläckage:			Största enskilda läckage:					
Antal ggr:		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteckna klockslag och mängd urin varje gång när du kissar.</li> <li>• Varje gång du tar på ett skydd, anteckna klockslag och vikt på skyddet.</li> <li>• Varje gång du tar av ett skydd, anteckna klockslag och vikt på skyddet.</li> <li>• Notera vid anmärkning t ex trängningar, hosta, oro eller annat som du tror kan ha samband med läckaget. Ange också om du har läckt vid sidan av skyddet.</li> </ul>								
Max enstaka mätt volym:										
Minsta enstaka mätt volym:										
Medel volym:										

## Grundprogram för bäckenbottenträning

### Identifieringsträning

- Viktigast i den här träningen är att hitta sin bäckenbottenmuskulatur. Många kvinnor använder skinkor, lår och bukmuskulatur och aktiverar då fel muskler.
- Ligg på rygg med böjda, något särade ben eller med benen upplagda i rät vinkel. Slappna av i rygg, skinkor och ben. Det är bra att börja träna i liggande position, så småningom kan Du träna sittande eller stående.
- Knip ihop slutmuskeln runt ändtarmen.
- Knip framåt runt slidan och urinrörsmynningen som om Du behöver kissa men ej får.
- Knip uppåt - inåt så att Du får en känsla att något "lyfts upp" inuti Dig.
- Knip med liten kraft.
- Håll kvar i ca 2 sekunder.
- Slappna av i ca 2 sekunder.
- Upprepa knipet upp till 10 ggr. Andas lugnt och känn efter med en hand på magen att bukmusklerna är avslappnade.
- Knipträna vid fyra tillfällen varje dag.
- Test att "stänga av urinstrålen" kan göras max 1 ggr/vecka, endast i syfte att kontrollera att rätt muskler används.

När Du klarar att identifiera knipet och kan utföra detta utan spänning i övrig muskulatur fortsätter Du med:

### Styrketräning

- Knip med maximal kraft.
- Håll kvar i 5 sekunder.
- Slappna av i 5 sekunder.
- Upprepa högst 10 gånger.
- 4 tillfällen varje dag.

För att bli starkare i muskulaturen måste Du knipa med full kraft och på rätt sätt. Försök att andas normalt!

### Snabbhetsträning

Gör snabba, korta knip med maximal styrka. Upprepa 10 knip, en gång per dag. Här lär Du Dig att parera hastiga tryckökningar, t ex nysning.

### Uthållighetsträning

Om Du har besvär med läckage som kommer efter en stunds ansträngning eller träningsläckage, bör Du även träna uthållighet. Knip med måttlig styrka och håll kvar så länge som möjligt, en gång om dagen. Tillämpliga delar av programmet kan även användas av män.

### Kraftig styrketräning

Knip och hosta. Knip och gör samtidigt sit-ups. Knip och lyft, knip och hoppa, studsa eller spring.

Träningsprogrammet bör vara minst 15-20 veckor. Om träningen inte har någon effekt på ca 2 månader bör Du ta kontakt med Din distriktsköterska, uroterapeut eller läkare.

Efter avslutad intensivträningssperiod bör Du i förebyggande syfte träna vid 2 tillfällen per dag.

*Ur Bäckenbotten; Hahn och Myrhage 1999, Anakomp AB*

## Program för blåsträning

*Detta träningsprogram kan användas om det inte finns anledning att misstänka organisk, infektiös eller neurologisk orsak till Dina urinträngningar.*

### **Ta reda på hur mycket du kissar**

En vanlig anledning till trängningar är att man dricker för mycket. Det är många som tror att det är nyttigt att dricka extra mycket. Endast i sällsynta fall finns medicinska skäl att öka urinmängden. För att ta reda på om Du har för stort vätskeintag kan Du under två dygn mäta och notera på en s k miktionslista hur mycket Du kissar. Normalt kissar man 4-7 gånger per dygn och sammanlagt 1-2 l. Kissar Du mer än 2 l bör Du dricka mindre. Drick bara vid måltiderna och undvik kaffe och te framförallt på kvällen om Du måste gå upp på natten.

### **Håll Dig så länge som möjligt**

Träna upp urinblåsan genom att inte ge efter för trängningarna utan försök stå emot i det allra längsta. När Du känner trängningar kan Du också pröva att ”knipa” i bäckenbotten eller försöka att slappna av. På detta sätt kan Du så småningom töja ut urinblåsan till normal storlek. Tänk på att ju längre Du kan skjuta upp ett toalettbesök desto bättre – bara en enda minut kan vara värdefull. Sätt upp ett mål, t ex att bara kissa 7-8 gånger per dygn och att kissa 2,5 – 4 dl per gång. Du kommer troligen inte att lyckas genast men genom att sätta höga mål når Du snabbare fram till ett normalt mönster.

### **Skriv upp när Du kissar och hur mycket**

Samtidigt som Du tränar urinblåsan ska Du anteckna klockslag och hur mycket Du kissar på miktionslistan. Här kan Du också notera när Du läckt urin. Vid trängningens början är det inte ovanligt att läckaget blir större men efterhand som urinblåsan töjs ut och Du behärskar trängningarna avtar läckaget. Du bör föra miktionslista under hela träningsperioden som ibland kan vara 3 - 4 veckor. Efter ett par veckor bör Du kunna se en förbättring. Använd gärna ett droppskydd under träningen så att Du känner Dig säker.

### **Lägg om Dina vanor**

När man har urinträngningar och läckage tillägnar man sig många vanor eller ovanor. Man gör allt för att undvika trängningarna eller läckaget. Försök att lägga om Dina vanor och kissa aldrig ”för säkerhets skull” innan Du går ut och handlar eller går en promenad.

### **Om du inte lyckas**

Många – men långt ifrån alla med trängningsbesvär – blir bättre med blåsträning. Har Du inte märkt någon påtaglig förbättring inom 4 – 5 veckor kan man prova någon annan behandlingsmetod. Medicinering, elstimulering eller akupunktur har alla visat sig vara framgångsrika metoder.

## Program för toalettassistans/toaletträning

Att klara av sina toalettbesök betraktas som en självklarhet för de flesta av oss liksom att få välja när, var och hur vi genomför toalettbesöken. Inskränkningar i våra valmöjligheter på grund av exempelvis sjukdom, ålder, läkemedel eller nytt boende upplevs som ett frihetsberövande, ofta med både sociala och hygieniska konsekvenser.

*För äldre människor är oförmåga att klara av sina toalettbesök självständigt många gånger orsaken till att de inte kan bo kvar i sin egen bostad.*

Vanligt är att inkontinenta äldre slentrianmässigt får inkontinensskydd, många gånger ”för säkerhets skull”. Tendensen är dessutom att använda för stora skydd, vilket leder till sämre livskvalitet för den enskilde och onödigt stora kostnader för samhället.

”**Program för toaletträning**” är en metod som går ut på att påminna vårdtagaren om att kissa före blåstömningsförmåga och på så sätt bevara vårdtagaren kontinent eller minska läckagen. Vårdtagaren uppmanas och stimuleras till att be om hjälp till toaletten när behov finns.

- Vårdtagare som inte själv kan säga till, hjälps till toaletten, initialt varannan – var tredje timme och i samband med måltid.
- När miktionsmönster kan avläsas på schemat **bilaga 8** skall en individuell anpassning ske.
- Utifrån vårdtagarens *individuella* kartläggning påminns/hjälps vårdtagaren med toalettbesök på bestämda tider.
- Vid toalettbesök bör vårdtagaren informeras om sittställningens betydelse.
  - Att sitta bekvämt och tryggt, stöd för rygg, ev armar
  - Att nå med fötterna till golvet, använd ev pall, knän ”ej ihop”, byxor av.
  - Att det är lagom höjd och bredd på toalettsitsen

Det är även viktigt att få vara ensam och sitta så länge man behöver tills blåstömningen är avslutad.

- Vid förändring i vårdrutiner, vårdtagarens tillstånd eller medicinering, måste kartläggning och toaletträning göras om.

Vissa vårdtagare har svårt att utveckla ett mönster som minskar graden av inkontinens. Det är ändå av värde att hjälpa vårdtagaren till toaletten på bestämda tider för att minska läckaget. För vårdtagare där även detta misslyckas är ett byte av hjälpmedel på bestämda tider den enda utvägen.

# Toalettassistansschema

## Toaletträningsschema

Namn \_\_\_\_\_

Personnr. \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

**Datum**      **Klockslag**

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								

+ = resultat på toaletten

O = inget resultat på toaletten

R+ = patienten ringt och bett om hjälp och resultat på toaletten

V = våt blöja