

Utfordringer etter hjerneslag



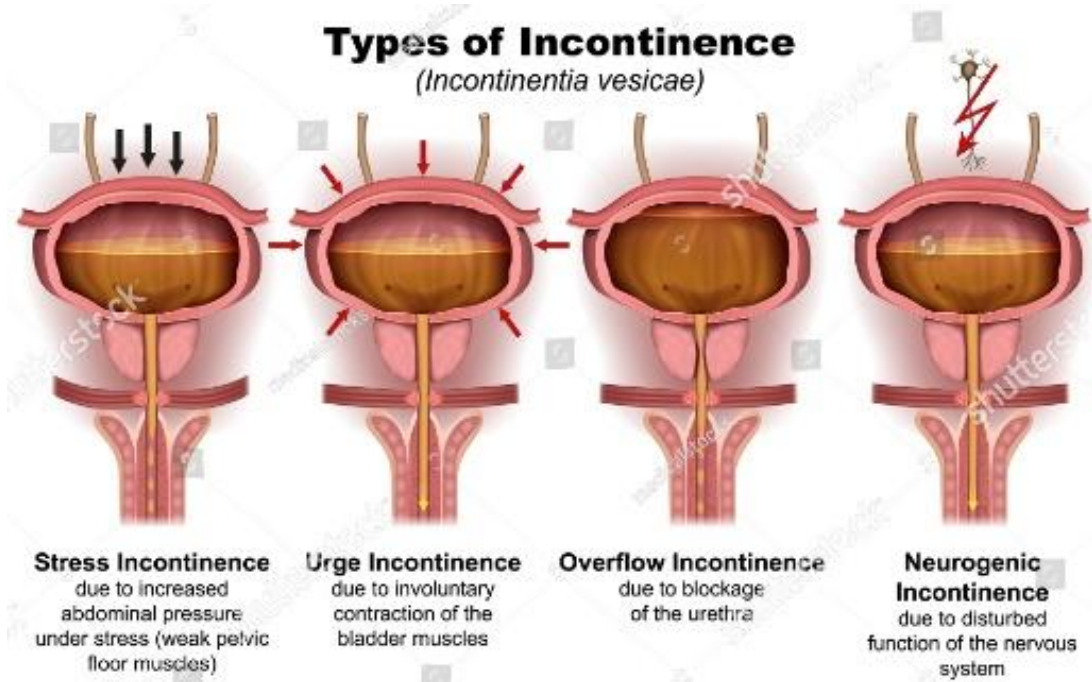
Urinveier og tarmsystem og seksualitet

Lærings- og mestringssenteret Ringerike sykehus

Urinblæren



Urinveisproblemer etter hjerneslag



Noen tips på veien

- Viktig med faste rutiner
- Trene bekkenmuskulatur med knipe øvelser kan hjelpe
- Planlegge før du skal på besøk/tur
- Resept på inkontinens utstyr
- Noen kan lære å katetrisere seg selv



Tarmen



Tarmproblemer etter hjerneslag

- **Forstoppelse** er meget vanlig. Faktorer som bidrar til dette er
 - Lite aktivitet
 - Lite tilførsel av drikke
 - Medikamenter
- Forebygging er viktig
- **Inkontinens** oppstår hos ca. 1/3 av slagrammede
- Lite kunnskap om behandlingsmessige tiltak som kan være nyttige
- Mer forskning er nødvendig

Noen tips på veien

- Viktig med faste WC rutiner/tider
- Sikre nok væskeinntak i løpet av dagen
- Tenk over om du drikker mye kaffe/te - vanndrivende
- Hold deg i aktivitet
- Se over kostholdet ditt – er det fiberrik?



Seksualitet



Seksualitet – forhold som kan påvirke

- Fysiske utfordringer
- Emosjonelle endringer som gir nedsatt
 - Lystfølelse
 - Samleiefrekvens
 - Seksuell tilfredshet

Seksualitet

- Finnes ingen holdepunkt for at seksuell aktivitet skal utløse et nytt hjerneslag
- Finnes metoder eller medikamenter for både kvinner og menn som kan øke evnen til kjønnsliv

Seksualitet

- Glem ikke å ta (vare) på hverandre
- Være kreative
- Nettsider
- Slagforening/likemann
- Fastlege/spesialisthelsetjenesten

