

# Utfordringer etter hjerneslag



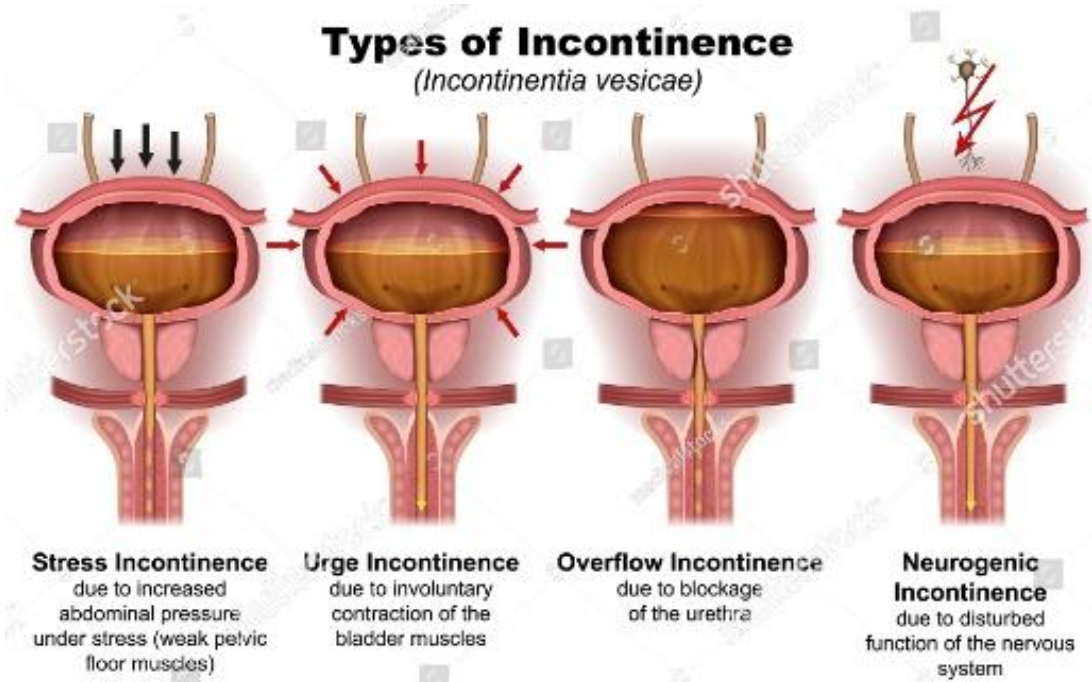
Urinveier og tarmsystem og seksualitet

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

