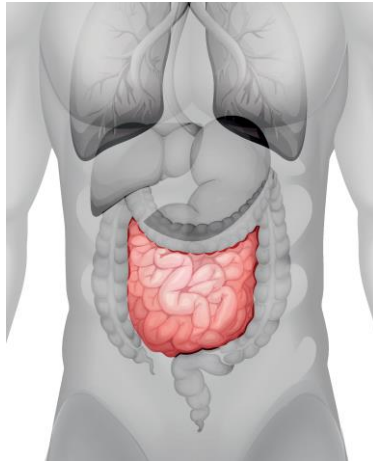


Noen tips på veien

- 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 kateterisere 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 behandlingssmessige 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 – 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

