



# Sådan forebygger og behandler du hudproblemer ved urininkontinens

Ufrivillig afgang af urin (urininkontinens) kan give problemer med irriteret og eventuelt væskende eller blødende hud og slimhinder.

Den normale hud har en bakterieflora, som blandt andet skal beskytte kroppen mod andre bakterier og mod svamp. Ved urininkontinens kan dette bakterielag blive ødelagt.

Der er flere årsager til, at huden kan blive ødelagt, når du har urininkontinens. Det kan blandt andet skyldes, at:

- huden bliver opblødt på grund af fugt
- der bruges en skrap sæbe med for høj surhedsgrad, hvor pH-værdien er højere end 5-6
- huden bliver irriteret på grund af bind, bleer eller tøj
- der ikke skiftes bind eller bleer ofte nok.

## SÅDAN AFHJÆLPER OG FOREBYGGER DU HUDPROBLEMER

### Forebyg hudproblemer

- Brug en sæbe med lav surhedsgrad. Brug fx en intimsæbe. Du kan også bruge en vaskecreme, som ikke skal skylles af, eller du kan helt undgå sæbe og kun bruge vand i de områder, hvor du har problemer.
- Gnid ikke for hårdt, når du tørrer huden. Du kan eventuelt nøjes med at duppe huden tør.
- Brug bind eller bleer, der er beregnet til urininkontinens. Disse suger anderledes end hygiejnebind, og overfladen bliver ved med at være tør, så de beskytter huden mod fugt.
- Brug eventuelt en barrierecreme, som skyr fugt, et par gange i døgnet.

### Behandl hudproblemer

Hvis du alligevel får hudproblemer, skal du behandle huden således:

- Hvis huden er irriteret, men stadig hel, skal du bruge en barrierecreme, når du synes, det er nødvendigt, dog minimum 2 gange dagligt.
- Hvis huden væsker eller bløder, skal du bruge en barrierecreme eller stødpudesalve, der indeholder zink.
- Følg også de råd, som er nævnt under 'forebyg hudproblemer', så du ikke får yderligere problemer.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Urologisk Afsnit

Tlf. 97 64 18 57

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00