

Uddannelse kan hjælpe 200.000 danskere med stærkt tabuiseret lidelse

Københavns Kommune gør op med tabuet om analinkontinens med ny, gratis uddannelse. Uddannelsen har vist så gode resultater, at den er blevet permanent.

Analinkontinens er en tabuiseret og ensom lidelse, som 200.000 danskere kæmper med.

Nu har Københavns Kommune og Gastroenheden på Hvidovre hospital opnået gode resultater med en uddannelse, der hjælper kvinder, der lider af analinkontinens. Projektet er ét af 10 tiltag om forebyggelse og rehabilitering til borgere med kroniske sygdomme, der er aftalt mellem KL og Sundhedskartellet ved OK18.

Kvinder får viden og konkrete øvelser

Mennesker, der er ramt af analinkontinens, har problemer med at holde på luft og/eller afføring, og det rammer danskere i alle aldre. Kun en ud af tre opsøger hjælp mod lidelsen, da mange oplever den som så skamfuld, at de går alene med den.

Uddannelsen består af tre undervisningsgange á to timers varighed, fordelt over en måned. 42 kvinder i alderen 31-83 år gennemførte uddannelsen i løbet af seks måneder i 2022. Alle 42 kvinder har målbart reduceret deres lidelse en måned efter uddannelsen og fortæller, at de oplever øget livskvalitet.

Uddannelsen består af en kombination af viden om tarmen og bækkenbundens anatomi og fysiologi, fysiske øvelser samt hjælpemidler, som deltagerne kan tage med sig hjem.

- De konkrete redskaber, som kvinderne bliver præsenteret for, både i forhold til viden, hjælpemidler og mødet med andre kvinder i samme situation, gør, at de

allerede efter første modul går hjem og omsætter det i deres hverdag med gode resultater, siger kontinenssygeplejerske Rie Schønemann Christensen fra Hjemmeplejen Amager.

Uddannelse gør en stor forskel

I 2020 har der været nye hold hver måned, og underviserne oplever, at tidligere deltagere "henviser" nye deltagere til uddannelse, fordi den har gjort en forskel for dem.

- Jeg føler mig bedre klædt på til at gå ud i livet, siger en kvinde i slutningen af 60'erne efter endt uddannelse og fortsætter;

- Jeg har jo ikke haft uheld, efter jeg har været hos jer. Det føler jeg som en megasejr, som er fantastisk for mig. Jeg behøver ikke at være nervøs, hvis jeg er ude et sted, der sker ikke noget. Jeg får ikke den der luft i maven og der er mere styr på min afføring, siger kvinden.

Fakta om uddannelsen

Målgruppe: Kvinder over 18 år, der er bosiddende i Københavns Kommune, og som har svært ved at holde på luft og/eller afføring. En almen praksis med 1.500 patienter vil typisk have 30 kvinder, der lider af analinkontinens.

Indhold: Uddannelsen består af tværfaglig undervisning, herunder viden om opbygning og funktioner i tarmen og bækkenbunden, samt simple hjælpemidler suppleret med erfaringsudveksling blandt kvinderne.

Generelt har kvinderne, der har deltaget i København kommunes pilotprojekt, oplevet en markant forbedret hverdag, nedsat deres inkontinens samt brudt et tabu, som de har båret på i årevis.

- At kunne gøre noget ved problemet ændrer ens livskvalitet, siger en kvinde på 70 år, som var blandt de første på den nye uddannelse.

Samtidig har mødet med andre, der lider af samme lidelse, været et vendepunkt for størstedelen af deltagerne.

- Det har været værdifuldt at tale med andre om et fælles problem. Det er vigtigt at få indblik i netop det, der bekymrer og fylder i ens dagligdag, og som ellers har nedsat ens aktivitetsniveau, siger en 72-årig kvinde i evalueringen af uddannelsen.

Første tur til tandlægen i fire år

- Analinkontinens er meget begrænsende for den enkelte kvinde, da det oftest opleves, at det er tarmen, der "styrer hverdagen" for kvinderne" siger kontinenssygeplejerske Rie Schønemann Christensen.

Efter uddannelsen har flere af kvinderne fået mod på at opsøge situationer, de før har undgået eller frygtet.

- En kvinde på 67 år har været til tandlæge for første gang i fire år. Hun har indtil nu ikke villet afsted af frygt for ikke at kunne holde sig eller have mulighed for at kunne rejse sig fra tandlægestolen og nå toilettet i tide. Men på uddannelsen har hun fået de nødvendige redskaber, så hun med ro i sindet kan gå til tandlægen. Kvinden føler selv, at det har været en kæmpe sejr for hende, fortæller Rie Schønemann Christensen.

Gode resultater og fællesskab

I en evaluering af uddannelsen svarer 72,5 procent af de 42 adspurgte kvinder, at de oplever en sammenhæng i forløbet og mærker en forskel ved endt uddannelsesforløb. Alle 42 kvinder har målbart fået reduceret deres analinkontinens og oplever mere mental og fysisk handlefrihed.

90 procent af kvinderne svarer, at noget af det vigtigste ved uddannelsen har været at møde andre i samme situation og opleve, at de ikke står alene med deres symptomer og problemstillinger.

- Det er vigtigt at ophæve tabuet og livgivende at tale med andre om det, siger en kvinde på 81 år.

Andre kommuner skal inspireres

De gode resultater fra evalueringen af uddannelsen viser, at der er et potentiale for, at borgere kan få hjælp i deres lokalområde, og for at de tværfaglige indsatser i kommunen kan blive styrket.

- Det er utrolig vigtigt, at andre kommuner lader sig inspirere af tilbuddet, da mange borgere ikke aner, at analinkontinens overhovedet er en lidelse. Den enkelte kan selv gøre meget for at reducere sine symptomer og få en øget livskvalitet. Men det kræver, at borgerne får den rette viden og hjælp - og her kan kommunerne spille en stor rolle, siger Cecilie Carlsen Caspersen, projektleder og antropolog.

Projekt gav stolte og tilfredse medarbejdere

Sygeplejelederen er helt enig i, at uddannelsen har medført forøget livskvalitet for borgerne. Det har også givet tilfredse og stolte medarbejdere, fortæller faglig sygeplejeleder Evy Ravn fra Hjemmeplejen Amager. Det er vigtigt, at de kvalificerede og dedikerede medarbejdere på området får projektunderstøttelse i den første tid, når en kommune skal i gang med lignende tiltag, understreger hun.

Hvad skal der til for at lykkes: gode råd og anbefalinger

Evy Ravn mener, at lokale, borgerrettede uddannelser indenfor ældreområdet vil være nyt for mange kommuner. Det kan give nogle organisatoriske udfordringer, især hvis det tværfaglige samarbejde er nyt. Derfor er det nødvendigt at opbygge en god tværfaglighed.

Medarbejderne vil ofte have brug for at blive opkvalificeret indenfor pædagogik, så de kan tilrettelægge gruppeundervisningen bedst muligt. Evy Ravn anbefaler, at man indgår i et samarbejde med andre relevante aktører i regionen, så tilbuddene hænger sammen for borgerne på tværs af sektorerne, og kommunens medarbejdere kan hente læge- og sygeplejefaglig sparring. Hun opfordrer også til, at man målretter kommunikationsstrategien og løbende tester, om borgerne oplever tilbuddet som givtigt.

Pilotprojekt bliver permanent og udbredes

Pilotprojektet har været forankret i Hjemmeplejen Amager, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune. Hjemmeplejens Kontinensteam, der består af to kontinenssygeplejersker og to fysioterapeuter med specialuddannelse indenfor kontinens, har udført projektet. En projektleder og en af de to kontinenssygeplejersker var tovholdere, og alle borgere over 65 år i Københavns kommune kunne kontakte teamet og få information om tilbuddet og blive screenet i forhold til at indgå på hold for kvinder med analinkontinens.

Direktionen i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har fulgt projektet tæt og har besluttet at gøre tilbuddet permanent på baggrund af de gode resultater, ligesom man har besluttet at udvide tilbuddet, så det også omfatter en uddannelse om urininkontinens til både mænd og kvinder.

Fakta om analinkontinens - et overset problem

Analinkontinens rammer mænd og kvinder i alle aldre, men er tiltagende med årene. Kvinder er mere udsat for lidelsen på grund af senfølger af belastning på bækkenbunden fra graviditet og fødselsskader.

Analinkontinens er et stærkt tabuiseret emne og kan derfor være meget ensomt at leve med. Evalueringen af uddannelsen i Københavns Kommunes viser, at nogle af kvinderne har kæmpet med lidelsen i over 20 år. Under en tredjedel af de ramte opsøger sundhedsfaglig hjælp mod lidelsen, selv om den begrænser alle aspekter af hverdagen - fra sociale sammenkomster til rejser og biografture.

Dette hænger sammen med, at sundhedspersonale ikke spørger ind til udfordringer med at holde på luft og/eller afføring blandt borgere og patienter. Det betyder, at analinkontinens ofte (for)bliver et overset problem.

Samarbejdet på tværs af sektorer i projektet har bragt viden om vejledning og hjælp om analinkontinens ud i borgernes nærmiljø, så mulighederne ikke bliver i den højt specialiserede hospitalsenhed.

- De gode erfaringer og den stærke faglighed fra Gastroenheden er blevet implementeret i kommunalt regi for at gøre hjælpen til et tabuiseret emne mere tilgængelig, siger projektleder og antropolog Cecilie Carlsen Caspersen.