

Ufrivillig afføring

af Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD

1. Hvad er ufrivillig afføring?

Ufrivillig afføring er en tilstand med nedsat eller manglende evne til at kontrollere udskillelsen af afføring. Man kan have ufrivillig afføring i mild, moderat eller komplet grad. Afføringens konsistens kan være normal, pølseformet, hård eller vandtynd. Den manglende kontrol over udskillelse af afføring betyder, at afføringen kommer i utide og man kan ikke tilbageholde den. Afføringen kommer i bukserne eller bleen. Se figur 1.



Figur 1. Gerd Johnsen: Sammenhænge mellem afføringens konsistens og udskillelsesmulighederne.

2. Hvilke symptomer er der ved ufrivillig afføring?

Akut ufrivillig afføring kan optræde ved diarréer forårsaget af maveinfektioner, forgiftninger eller bivirkninger fra medicin. Når diarréen er ophørt, er der kontrol over udskillelsen af afføring igen. Pludselig ændring i afføringsmønsteret kan være tegn på alvorlig sygdom. Varer afføringsændringen ud over 14 dage, skal du søge læge.

Kronisk ufrivillig afføring kan bl.a. skyldes nervebeskadigelse til centret for udskillelse af afføring, sygdomme, beskadigelse af bækkenbunds- og lukkemuslerne, forstoppelsesdiaré, dårlige toiletvaner eller ukendte årsager. Symptomerne fra kroppen afhænger af afføringens konsistens. Graden af ufrivillig afføring kan svinge fra manglende kontrol med tarmluft til periodevis manglende kontrol med både tarmluft og afføring, stigende til fuldstændig ufrivillig afføring og afgang af tarmluft døgnet rundt. Hudproblemer med svampeangreb ved endetarmsåbningen er hyppigt forekommende.

3. Hvordan påvirker ufrivillig afføring trivsel og livskvalitet?

Ufrivillig afføring er noget af det værste, et menneske kan blive plaget af. Det ikke at have kontrol over udskillelse af tarmluft og afføring betyder, at man lugter. Andre vil ikke være i nærheden af én og man bliver socialt isoleret. Nogle føler sig ulækre og oplever pinlige situationer midt på gaden, hvor de pludselig kan stå med afføring løbende ned ad benene og opleve, at en taxa ikke vil have dem med. For mange mennesker betyder disse ydmygende, pinlige og mindreværdige situationer, at de selv vælger den sociale isolation, da de psykisk ikke kan holde til disse oplevelser.

Ufrivillig afføring er ikke et menneskeligt vilkår og problemet skal løses, så man ikke får ødelagt sin energi og trivsel af ufrivillig afføring.

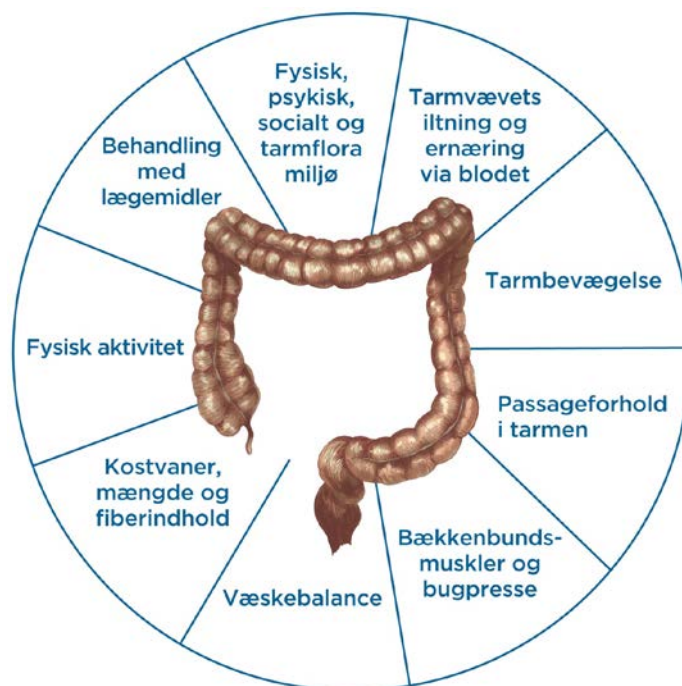
4. Hvor mange lider af ufrivillig afføring?

Ufrivillig afføring findes i alle aldre og hyppigheden stiger med alderen. Antallet af personer med ufrivillig afføring kendes ikke i Danmark, men overfører man tal fra England til Danmark, skulle der være ca. 200.000 danskere, som lider af ufrivillig afføring.

5. Hvorfor får man ufrivillig afføring?

Ufrivillig afføring skyldes en negativ påvirkning af de 9 faktorer, der betinger og påvirker den normale tarmfunktion: drikkevaner, spisevaner, fysisk aktivitet, behandling med lægemidler, fysisk, psykisk og socialt miljø, tarmvævets iltning og ernæring via blodet, tarmbevægelser, passageforhold i tarm, bækkenbundsmuskler og bugpresse. Se figur 2.

Ufrivillig afføring kan have en simpel årsag. Dog er årsagerne ofte komplicerede og det er nødvendigt at finde årsagen/årsagerne til ufrivillig afføring, da det ellers ikke er muligt at behandle tilstanden.



Figur 2. De 9 faktorer, der påvirker den normale tarmfunktion. Kilde: gerdjohnsen.dk

6. Hvad kan du selv gøre?

Det første skridt er at erkende problemet, da det ikke er menneskelige vilkår at få ødelagt sin energi og trivsel af ufrivillig tarmluft eller afføring. Problemet skal løses. En enkelt ting kan f.eks. være at blive henvist til de rigtige specialister.

Figur 3 viser, hvad du selv kan prøve at gøre. Husk at føre dagbog over, hvordan dit afføringsmønster og konsistensen på afføringen ændrer sig ud fra figur 1, VAS Regula®.

UFRIVILLIG AFFØRING			
Kost	Væske	Motion	Toiletvaner
Spis regelmæssige måltider.	Drik evt. mere væske, hvis du har hård afføring.	Dyrk mere motion, hvis du har forstoppelse.	Forsøg at indarbejde et fast afføringstidspunkt, der passer til din døgnrytme.
	Drik evt. mindre væske, hvis du har tynd afføring.	Dyrk mindre motion, hvis du har diarré.	Sid rigtigt på toilettet.
			Sørg for fred og ro ved toiletbesøg.
			Udskyd ikke toiletbesøg, men gå på toilettet, når du skal.

Figur 3. Hvad kan du selv gøre for at undgå/afhjælpe ufrivillig afføring

7. Hvor kan du få hjælp?

Det er ikke altid let at få hjælp til behandling af ufrivillig afføring. Afføring er meget tabubelagt og derfor viger mange tilbage for at tale åbent om problemet.

Du kan vælge at starte med at søge rådgivning for dit afføringsproblem i **Brevkassen på www.maveguiden.dk**, hvor specialsygeplejerske Gerd Johnsen vil give dig råd og vejledning. Alle spørgsmål og svar vil blive publiceret i brevkassen i anonymiseret form, så andre med samme problemer kan søge viden og råd. Brevkassen er åben for alle.

Find mere information:

maveguiden.dk

gerdjohnsen.dk

vasregula.dk