



Dato: 8. februar 2018

## Kvinder med inkontinens kan få hjælp i Ringsted Kommune

**Flere skal have gavn af Ringsted Kommunes tilbud om hjælp til inkontinente. Derfor bliver der afholdt et cafemøde på Cafe Ingeborg med information til kvinder i alle aldre, der lider af inkontinens.**

Der er hjælp at hente i Ringsted Kommune, hvis man har problemer med inkontinens. For at gøre opmærksom på mulighederne afholder inkontinensklinikken et cafemøde den 7. marts 2018 kl. 16.00-18.00 med information om klinikens tilbud specielt til kvinder. Der vil også være et oplæg af Hanne Ryttergaard, fysioterapeut, uroterapeut og specialist i sexologisk rådgivning.

Hanne Ryttergaard vil fortælle om blæren, bækkenbunden, og hvad man selv kan gøre. Efter mødet vil der være mulighed for at stille spørgsmål.

Cafemødet finder sted på Cafe Ingeborg på Knud Lavard Centret.

Tilmelding sker på [projekt-inkontinens@ringsted.dk](mailto:projekt-inkontinens@ringsted.dk) eller telefon 57 62 83 80/57 62 79 98.

Tilmeldingsfrist mandag den 5. marts 2018 kl. 12.00.

Til mødet vil der blive serveret kaffe/te og kage.

### **Om Inkontinensklinikken**

Ringsted Kommune har i 2015 oprettet en Inkontinensklinik, hvor man kan få hjælp til de udfordringer, man måtte have med ikke at kunne holde sig eller komme af med urin og/eller afføring. Klinikken har til huse på Knud Lavard Centret, hvor man, efter aftale, kan få hjælp til udredning, vejledning og behandling. Dette sker, hvis man ønsker det, i samarbejde med din praktiserende læge.

### **Baggrundsviden om Inkontinens:**

Inkontinens kan ramme kvinder i alle aldre. Ofte kvinder der har født, men ikke kun.

Problemerne kan ofte afhjælpes eller bedres med enkle tiltag.

Ringsted Kommune  
Erhvervs-, Fritids- og  
Kommunikationscenter

Kommunikation  
Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 02  
Mail: [chrni@ringsted.dk](mailto:chrni@ringsted.dk)

[efkcenter@ringsted.dk](mailto:efkcenter@ringsted.dk)  
EAN: 5798007642457



Ringsted  
Kommune

Op mod 400.000 danskere er inkontinente. Vejledning og behandling, blandt andet bækkenbundstræning, kan afhjælpe op mod 70 % med deres problem.

Inkontinens kan være meget indgribende i ens dagligdag og kan for nogle vedkommende begrænse deres udfoldelsesmuligheder og livskvalitet. Ofte fører det til, at man bliver socialt isoleret.

De fleste, der oplever problemet, er kvinder. Det hænger bl.a. sammen med den belastning, fødsler har på bækkenbunden. De fleste er lidt ældre kvinder, men også unge kvinder og mænd kan have problemer.

### Fakta

- Inkontinensklinikken har til formål at udrede, vejlede og behandle borgere i Ringsted Kommune, der har et problem med urin eller afføring.
- Det er gratis at få en konsultation, men du skal selv sørge for transporten.
- Klinikken er bemandet med specialeuddannet sygeplejerske og fysioterapeut.
- Klinikken kan kontaktes for en konsultation på følgende tlf. nummer:  
Sygeplejerske Anette Asferg: 57 62 79 98 (mandag, tirsdag og torsdag 10.00-15.00).  
Fysioterapeut Lisbeth Petersen: 57 62 83 80 (mandag – fredag 07.30-15.00).  
Eller på mail: [projekt-inkontinens@ringsted.dk](mailto:projekt-inkontinens@ringsted.dk)
- Klinikken er beliggende på Knud Lavard Centeret, Eksercerpladsen 1, 4100 Ringsted.
- Der vil være mulighed for bækkenbundstræning individuelt og på hold efter udredning, undersøgelse og vejledning.  
Holdtræningen vil foregå tirsdage fra 15.00-16.00 på Knud Lavard Centret med start marts 2018.

***Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst***

Lisbeth Petersen, fysioterapeut i Ringsted Kommunes Inkontinensklinik, Sundhed og Træning, Ringsted Kommune, tlf.: 57 62 83 80