

Hinner du?

Information om kvinnlig inkontinens



Blåsan.se

*Man räknar med att cirka
200 miljoner människor
i världen har problem
med blåsan.*



Vet du var närmsta toalett ligger?

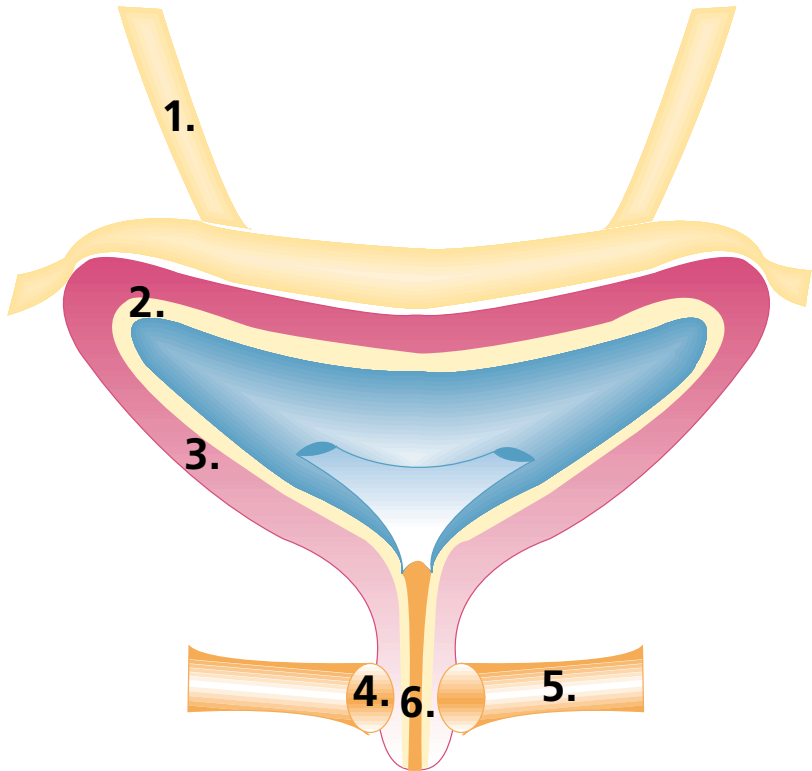
Känner du att du måste gå på toaletten lite för ofta?
Händer det att du får kraftiga urinträngningar och
har svårt att hålla emot? Tappar du ibland kontrollen
över blåsan och råkar ut för urinläckage?

En vanlig orsak till problemen kan vara så kallad
överaktiv blåsa.

I den här broschyren får du en kort information om
överaktiv blåsa, samt en praktisk vägledning i vad du
kan göra själv för att minska dina besvär. Vi hoppas
att du snabbt märker en förbättring av dina symtom.

Med vänlig hälsning

Astellas Pharma



1. Urinledare
2. Slemhinna

3. Blåsmuskulatur
4. Slutmuskel

5. Bäckebottenmuskulatur
6. Urinrör

Så här fungerar din blåsa

Urinblåsan har till uppgift dels att lagra urin, och dels att tömma urinen när blåsan är full. Blåsväggen är mycket elastisk, och den töjs ut allt eftersom urin rinner till från njurarna.

När blåsan fylls på får hjärnan signaler från nerver i blåsan, att det är dags att tömma den. Du känner dig kissnödig.

I normala fall så kan du kontrollera blåsans tömning, och hålla dig tills du har möjlighet att gå till en toalett. Genom viljan talar hjärnan om för blåsan när den ska tömmas. Nervsignaler får urinblåsan att dra ihop sig och tömmas och därefter stängs urinröret.

Vad är normalt?

Vid normalt vätskeintag, ca 1,5–2 liter töms blåsan ca 4–7 gånger per dygn. Urinvolymen varierar mellan 2,5–5 dl per gång.

Vad är överaktiv blåsa?

Överaktiv blåsa beror på en obalans i nervsignalerna mellan blåsan, urinröret och hjärnan vilket gör att blåsan drar ihop sig oftare än vad den borde, oavsett hur mycket urin som finns i den. Det visar sig genom följande symtom:

- Kraftiga urinträngningar – ett plötsligt och svårkontrollerat behov av att tömma blåsan.
- Täta blåstömningar.
- Naturliga blåstömningar (nykturi).
- Urinläckage – i samband med kraftiga urinträngningar.

Alla dessa symtom behöver inte finnas vid överaktiv blåsa. Till exempel är det bara en tredjedel av alla patienter med överaktiv blåsa som läcker urin.

Många kvinnor med inkontinensbesvär är oroliga för att de ska lukta.

*Ju tidigare du söker hjälp,
desto tidigare kan du förbättra
din levnadssituation.*



Vad orsakar överaktiv blåsa?

Överaktiv blåsa är ett vanligt problem, som besväras nästan 17 % av befolkningen över 40 år. Det är lika vanligt hos kvinnor som hos män, och symtomen ökar ofta med stigande ålder. Det är dock viktigt att komma ihåg att överaktiv blåsa inte är en normal del av åldrandet, eller beror på bristande hälsa.

Man kan påverka blåsans aktivitet negativt genom att springa på toaletten "för säkerhets skull" eller genom att dricka alltför mycket vätska. Risken är då att man vänjer blåsan vid att tömma sig ofta. Många gånger hittar man dock ingen egentlig orsak till att blåsan hos vissa människor blir överaktiv.

Hur behandlas överaktiv blåsa?

Det första steget i behandling av överaktiv blåsa är att själv tänka igenom sina dryckes- och toalettvanor. Genom att tänka på vad och hur mycket man dricker samt hur ofta man går på toaletten kan man träna sin blåsa att hålla mer urin och tömma sig mer sällan.

Utöver en förändring av sina egna vanor finns det även läkemedel för behandling av överaktiv blåsa.



Drick varken mer eller mindre vätska än du behöver. En vuxen människa bör, beroende på kroppsvikt, få i sig 1,5–2,5 liter vätska per dygn.

Vad kan jag göra själv?

Håll ett öga på dina symtom

Notera hur ofta du går på toaletten. Då blir det lättare att få en uppfattning om dina besvär – och du kan snabbt se hur behandlingen förbättrar dina symtom.

Var uppmärksam på dina vanor

Vad du äter och dricker kan påverka aktiviteten hos din blåsa. Ett normalt vätskeintag är ca 1,5–2 liter per dygn. Försök att minska på drycker som kan leda till ökad kissnödighet, t ex kaffe och te. Det är bra att försöka undvika att dricka innan du går och lägger dig, då minskar risken för att du måste gå upp på natten för att kissa.

Förstoppning kan förvärra symtomen vid överaktiv blåsa, så därför är det bra att äta fiberrik mat (fullkornsprodukter, frukt och grönsaker) för att förhindra trög mage.

Rådgör med din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska om du har några frågor.

Blåsträning – träna din blåsa

Blåsträning innebär att du steg för steg försöker öka intervallen mellan dina toalettbesök. På så sätt tränar du dig att hålla tillbaka trängningarna, och tränar blåsan till att kunna lagra mer urin före tömning. Målsättningen är att du ska nå en urinvolymer på ca 2–3 dl varje gång, och ha ett intervall på ca 3 timmar mellan toalettbesöken.

Som en hjälp kan du försöka att distrahera dig när trängningarna kommer, t ex genom att räkna baklänges från 100, läsa en bok eller titta på TV.

För att du ska kunna följa dina framsteg är det bra om du noterar när du går på toaletten, hur mycket du kissar och om du har eventuella läckage. Jämför dina resultat över tiden, så ska du se att du med effektiv träning kan nå betydande framsteg.

69 % kvinnor med inkontinensbesvär drabbas av läckage under fysisk aktivitet, skratt eller nysningar.

Bäckenbottenträning

Bäckenbottenträning innebär att du tränar upp muskulaturen i din bäckenbotten. Genom olika knipövningar stärker du de muskler som ger stöd åt urinblåsan och på så sätt kan du lättare hämma de plötsliga urinträngningarna.

Tala med en uroterapeut eller sjukgymnast så kan de hjälpa dig att komma igång med övningarna.

Läkemedel

Överaktiv blåsa kan behandlas med läkemedel. De vanligaste läkemedlen verkar genom att blockera signalerna från hjärnan som säger åt blåsan att dra ihop sig. Blåsmuskeln slappnar av och blåsan blir lugnare. Därmed minskar de kraftiga urinträngningarna och blåsans förmåga att hålla urin ökar. Du slipper att gå på toaletten så ofta. Den bästa effekten av läkemedel får du om du kombinerar behandlingen med blåsträning.

6 av 10 personer med inkontinensbesvär vågar inte ta upp problemet med sin läkare.

Ge behandlingen tid att verka

Symtomen vid överaktiv blåsa har utvecklats över en lång tid. Att ta tillbaka kontrollen över blåsan tar också tid, och det är viktigt att ha tålamod. Efter fyra veckors regelbunden träning i kombination med läkemedelsbehandling bör du kunna se förbättringar.

Urinmättningslista

Genom att notera i en lista hur mycket du dricker och hur ofta du går på toaletten så kan både du och din läkare eller uroterapeut se hur behandlingen fungerar. Du bör fylla i dina dryckes- och toalettvanor under minst två dygn för att få en bra bild över hur dina symtom har utvecklats.

Denna broschyr är framtagen i samarbete med uroterapeuter och faktagranskad av docent Aino Fianu-Jonasson, Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge.

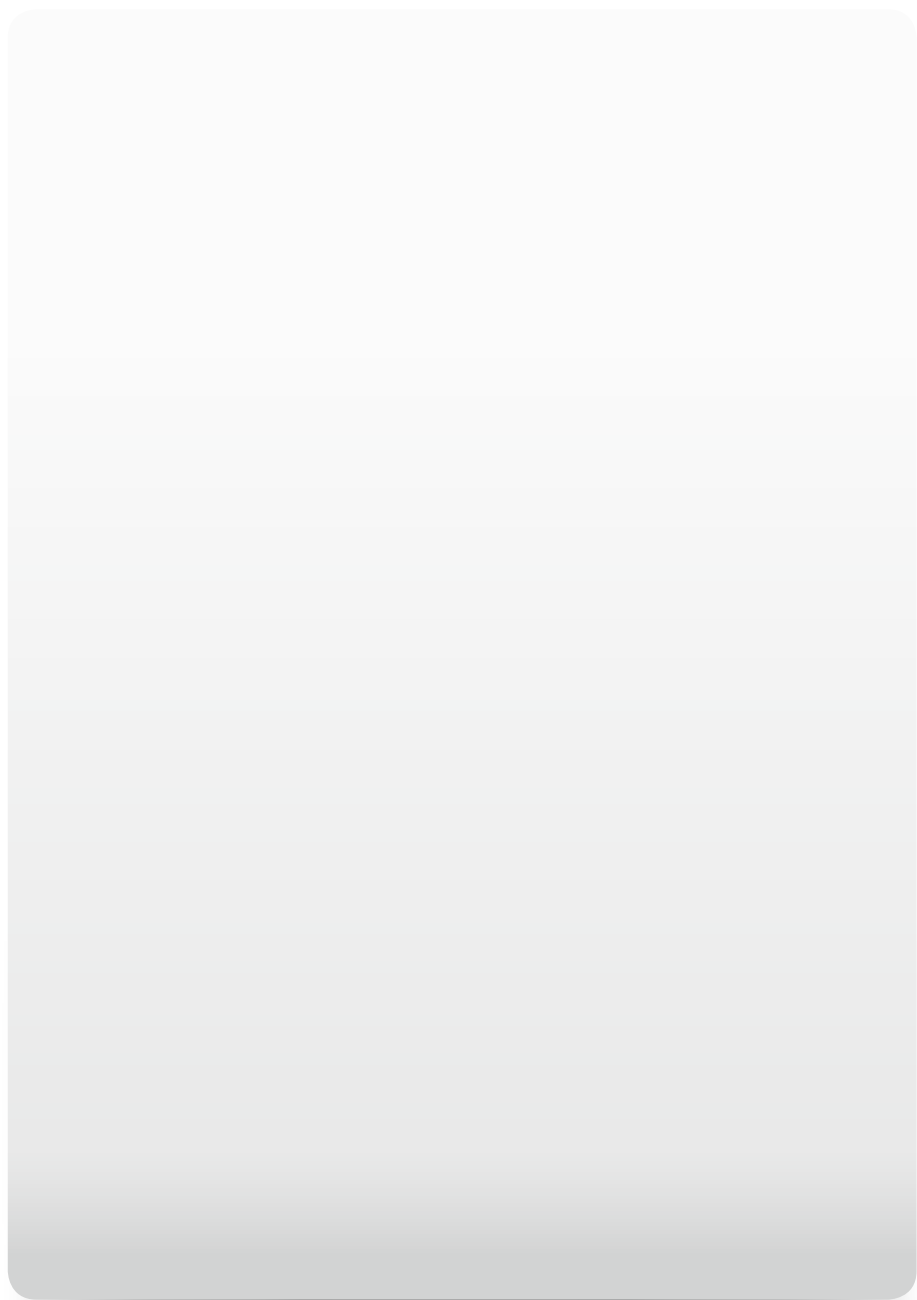
Vem kan man prata med?

Om du har problem med blåsan, ta kontakt med din vårdcentral och prata med distriktssköterskan eller din läkare.

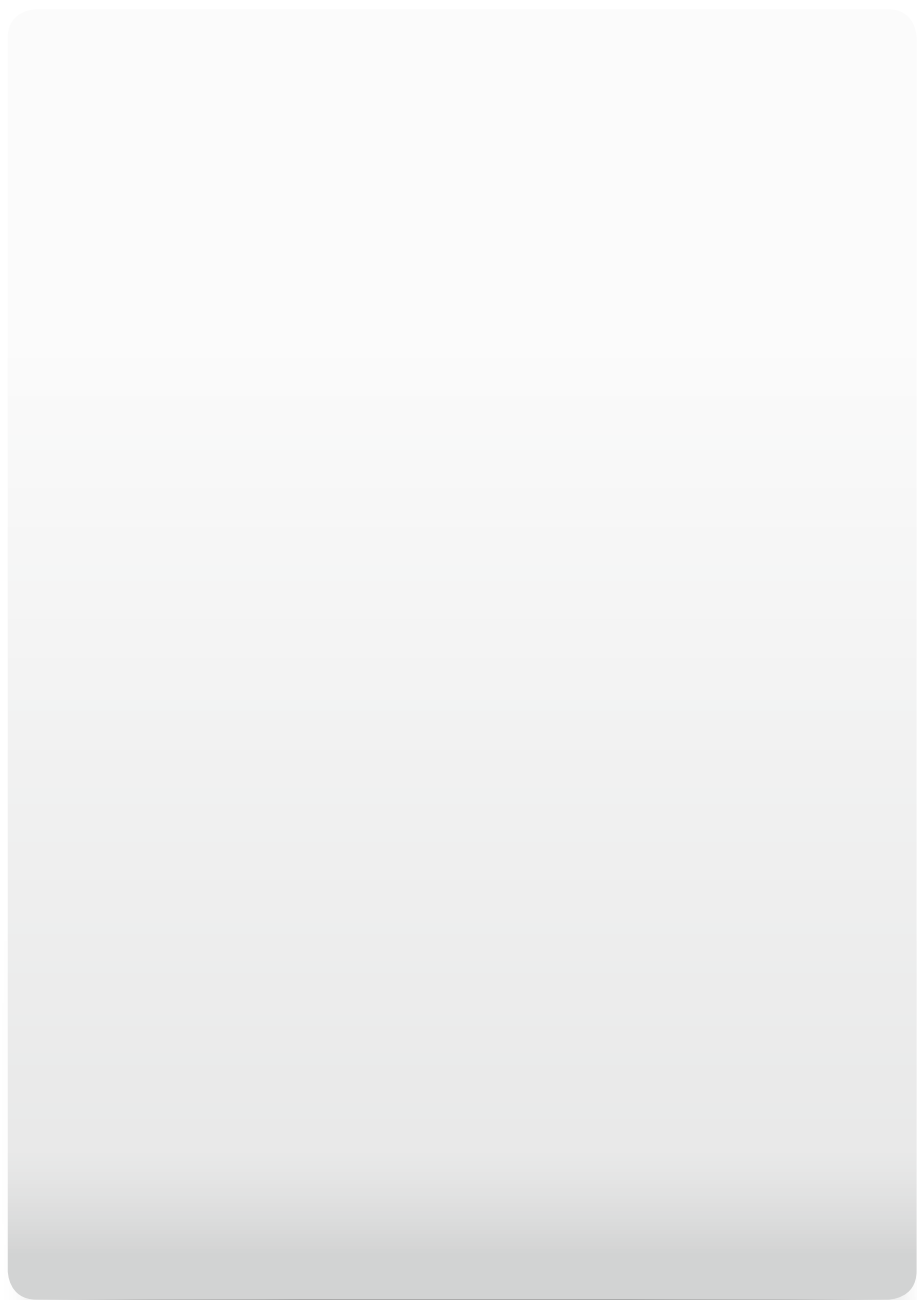
Ytterligare information om överaktiv blåsa finner du på www.blasan.se.

The screenshot shows the homepage of the website www.blasan.se. At the top, there is a navigation menu with links for 'START', 'SÄKERHETSUTLÖP', 'BESÖKSPÅSET', 'BESÖK', 'REHABILITERING OCH FOLKPOLIS', and 'LÄS MER OM OSS'. Below the navigation is a teal banner with the text: 'Överaktiv blåsa (OAB) och inkontinens är problem som drabbar alltså många som 800 000 personer bara i Sverige. Men att det är vanligt gör det inte mindre jobbigt. Vårt mål när du lämnar denna sida är att du ska känna dig lite mindre ensam och stödj, och betydligt bättre namad för att söka och få den hjälp som finns till ditt förhållande. Varmt välkomna!' To the right of the text is an image of a smartphone displaying the website's app interface. Below the banner is a video player with the title 'Urinläckage påverkar hela ens liv' and a video thumbnail showing a man and a woman. To the right of the video player is a sidebar with a section titled 'Våga be om hjälp' and a sub-section 'Har du blivit lämnad utan hjälp, råd eller förståelse för att söka på dag?'. The sidebar also contains a list of links and a 'LÄS MER' button.

ANTECKNINGAR:



ANTECKNINGAR:



**Kryssa i det alternativ som stämmer överens med dina besvär.
Ta med och visa din läkare.**

- Blir akut kissnödig flera gånger om dagen.
- Blir akut kissnödig men klarar av att hålla mig så länge jag vill.
- Blir akut kissnödig och klarar av att hålla mig en liten stund.
- Blir akut kissnödig och måste rusa till toaletten direkt. Orolig för att kissa på mig.
- Blir akut kissnödig och kissar ofta på mig innan jag hinner till toaletten.

Testet leder inte fram till någon diagnos, men kryssade du i ett av de 3 sista alternativen så kan det tyda på att du har överaktiv blåsa. Kontakta i så fall din läkare, så kan ni diskutera dina symptom.

Har du överaktiv blåsa?
-- Testa dig själv





ASTELLAS PHARMA AB, Box 21046, 200 21 Malmö
Tel 040-650 15 00, Fax 040-650 15 01
E-mail: info.se@astellas.com, www.astellas.se