



Vem bestämmer – du eller din blåsa?

En informationsskrift om överaktiv blåsa



Känner du igen problemet?

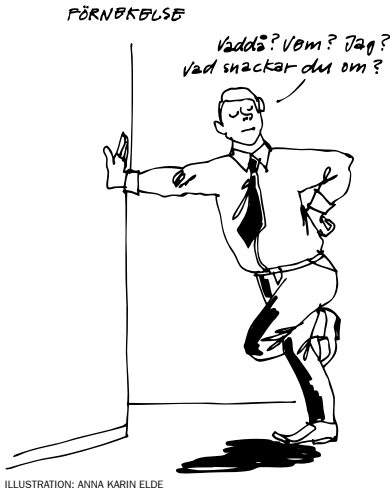
Går du på toaletten ovanligt ofta? Besväras du av täta trängningar? Händer det att du inte hinner fram till toaletten i tid? Symtomen kan bero på överaktiv blåsa, ett vanligt medicinskt tillstånd. Tyvärr är det många personer med överaktiv blåsa som lider i det tysta. Det är onödigt eftersom det finns effektiv hjälp att få.

I den här broschyren får du svar på de vanligaste frågorna om överaktiv blåsa och vilka behandlingar som finns. Genom ett enkelt test på sidan 11 får du veta om dina symtom tyder på överaktiv blåsa. Testet kan du ta med dig vid läkarebesöket, eftersom det hjälper doktorn att ställa rätt diagnos. Tillsammans kan ni sedan diskutera vilken behandling som passar dig bäst.



ILLUSTRATION: ANNA KARIN ELDE

När blåsan tar över krymper vardagen.

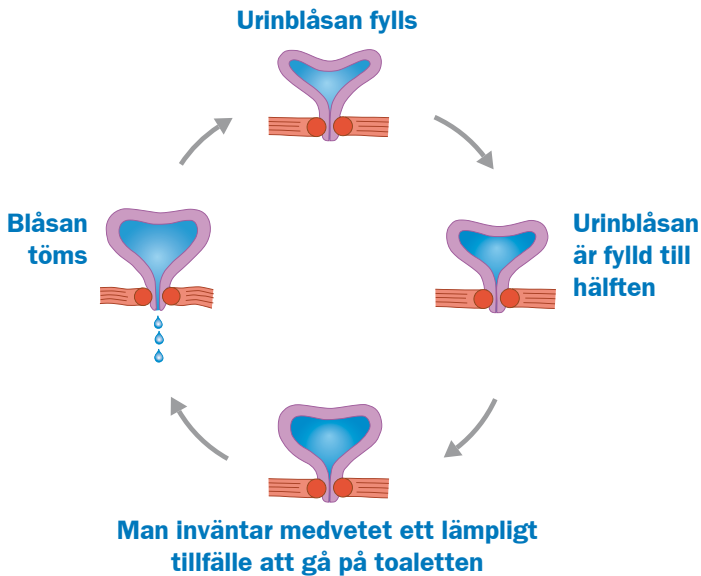


Överaktiv blåsa kan precis som andra inkontinensproblem upplevas som pinsamt och besvären kan felaktigt tolkas som en naturlig del av åldrandet. Därför är det många drabbade som följer problemet och anpassar sig till ett liv där blåsan bestämmer. Rädslan för att det ska inträffa en olycka leder till att man behöver ständig närhet till toaletten och det kan därmed

bli svårare att t.ex. sköta arbetet, träffa folk och utöva fysisk aktivitet. Livet blir alltmer inskränkt och livskvaliteten försämras. På sikt kan överaktiv blåsa leda till social isolering och depression. Så ska det inte behöva vara!

Överaktiv blåsa är inte naturligt, oavsett ålder och det är därför viktigt att söka hjälp. Läkarna har stor kunskap om olika problem med blåsan och det finns effektiva behandlingar att tillgå.

Vad är överaktiv blåsa?



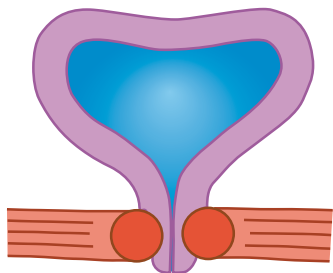
Vuxna personer kan medvetet styra tömningen av blåsan så att det sker vid rätt tidpunkt och på rätt plats. När blåsan är ungefär halvfull drar den ihop sig, vilket man känner som en liten trängning. Men det är ingen brådska, tack vare att blåsans tömning är viljestyrd och att man kan ”knipa” med hjälp av flera muskler. När blåsan fylls ytterligare blir trängningarna allt starkare, tills man till sist uppsöker en toalett och ger blåsan tillåtelse att tömma sig.

Att på detta sätt kontrollera sin blåsa är självklart för många, men inte för alla. Nästan var femte svensk över 40 år lider av överaktiv blåsa, vilket leder till täta toalettbesök, trots att blåsan inte innehåller särskilt mycket urin. Om blåsan drar ihop sig kraftigt, plötsligt och utan förvarning måste man störta till toaletten och det kan hända att man inte hinner fram i tid.

Symtom vid överaktiv blåsa:

- **Täta trängningar, dvs tömningssignaler från blåsan.**
- **Täta toalettbesök, minst åtta gånger per dygn.**
- **Urinläckage när blåsan drar ihop sig plötsligt, kraftigt och utan förvarning.**
- **Minst ett uppvaknande varje natt på grund av att blåsan behöver tömmas.**

Varför får man överaktiv blåsa?



Urinblåsan är mycket elastisk och kan fyllas med upp till 0,5 liter vätska.

Överaktiv blåsa orsakas av att muskeln som sitter i urinblåsans vägg är onormalt aktiv. Detta kan ibland bero på att nervimpulserna mellan hjärnan och urinblåsan har störts till följd av sjukdom eller kirurgiska ingrepp. Att inte unna sig lugn och ro på toaletten eller att springa och kissa ideligen ”för säkerhets skull” kan också öka blåsans aktivitet. Men detta beror oftast på att blåsvolymen minskat då blåsan inte tjänjts ut mellan urineringsstillfällena och är sällan orsaken till överaktivitet i blåsan. Även om man i de flesta fall inte hittar någon tydlig orsak till problemet lönar det sig alltid att söka hjälp. Med rätt behandling får du ökad kontroll över din blåsa och därmed ökad frihet att göra det du vill.

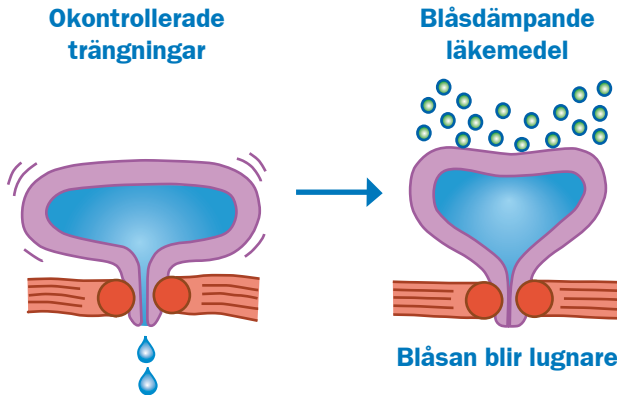
Andra orsaker till problem med blåsan.

Flera tillstånd ger symtom som liknar överaktiv blåsa, men de behandlas annorlunda. Urinvägsinfektioner ger trängningar och täta toalettbesök, men det brukar då svida när man kissar och oftast kommer det bara några droppar. Dessutom uppstår urinvägsinfektioner vanligen plötsligt, medan överaktiv blåsa brukar komma smygande under en längre tid. Även östrogenbrist hos kvinnor i klimakteriet kan ge liknande besvär, liksom cystor, myom och framfall.

Ansträngningsinkontinens beror på försvagade muskler i bäckenbotten och ger upphov till urinläckage vid hosta, skratt, hopp och tunga lyft. Problemet drabbar i stort sett bara kvinnor, i synnerhet dem som fött barn. Överaktiv blåsa och ansträngningsinkontinens förekommer ofta samtidigt och kallas då blandinkontinens.

Prostatan växer med åren hos alla män, vilket leder till typiska symtom i form av igångsättningssvårigheter och svag urinstråle. Ibland tillkommer trängningar och täta toalettbesök. Din läkare kan avgöra om symptomen beror på förstorad prostata, överaktiv blåsa eller bådadera.

Hur behandlas överaktiv blåsa?



Det finns flera behandlingsalternativ vid överaktiv blåsa. Vanligast är en kombination av blåsträning och läkemedel. Läkaren avgör vilken behandling som är lämpligast i varje enskilt fall.

Blåsträning handlar om att lära blåsan att bli mer uttänjd för att rymma mer urin och att minska antalet tömningar. Genom att successivt öka tidsintervallet mellan toalettbesöken blir blåsan rymligare och behöver inte tömma sig lika ofta.

Läkemedel. Idag finns det effektiva läkemedel som lugnar ner blåsan så att trängningarna blir färre. Problem med urinläckage minskar eller upphör och du kan i ökad utsträckning släppa tankarna på blåsan och ägna dig åt annat. Bäst effekt får du genom att kombinera läkemedel och blåsträning.

Elektrostimulering. Med hjälp av elektriska impulser kan man påverka nerverna som går till urinvägarna och på så sätt förbättra blåsfunktionen. Behandlingen ges oftast av uroterapeut 2–3 gånger per vecka under 4–5 veckor. Vissa typer av elektrostimulering kan dock ges av distriktssköterska, sjukgymnast eller läkare. Det finns även apparatur för hemmabruk, men då är behandlingstiden längre, cirka 6 månader.

Inkontinensskydd kan vara ett bra komplement till behandling, men de löser inte grundproblemet med den överaktiva blåsan. Prata med din läkare/distriktssköterska så får du råd och hjälp.

Bäckenbottenträning med olika knipövningar som används vid behandling av ansträngningsinkontinens kan vara till hjälp även vid överaktiv blåsa. Tala med din läkare/distriktssköterska.

Ta steget mot ett friare liv.

Oavsett om dina problem är stora eller små, är det viktigt att du söker hjälp. Det finns stor kunskap inom vården och du är långt ifrån ensam om dina problem. Faktum är att minst 800 000 svenskar bedöms ha problem med urinblåsan. Det finns inget skäl till varför du eller någon annan ska behöva lida i onödan.

Fyll gärna i frågeformuläret här intill och ta med det till doktorn. Det hjälper er att diskutera och komma fram till vilken typ av besvär du har och vilken behandling som passar bäst. Ta tag i problemet redan idag. Det är ju du som ska bestämma över blåsan och inte tvärtom, eller hur?

Vill du veta mer?

Nu finns det en Internetsajt om överaktiv blåsa där du kan läsa mer om symtom, orsaker, behandling och vart du kan vända dig för att få hjälp. Där finns också information om hur du kan hjälpa en anhörig som eventuellt lider av överaktiv blåsa.

www.overaktivblasa.nu

Självtest: Har du problem med blåsan?

Svarar du ”ja” på ett eller flera påståenden kan det vara värdefullt att diskutera dina besvär med läkare. Ta med dina svar vid nästa läkarbesök.

Symtom som tyder på överaktiv blåsa:

Jag blir ofta plötsligt kissnödig. Ja Nej

Jag går på toaletten minst åtta gånger per dygn. Ja Nej

Ibland har jag svårt att hålla mig tills jag kommer till en toalett. Ja Nej

Jag går upp minst två gånger per natt p.g.a att blåsan behöver tömmas. Ja Nej

Symtom som tyder på ansträngningsinkontinens:

Ibland läcker jag urin, t.ex. när jag nyser, hostar, skrattar eller lyfter tunga saker. Ja Nej

Beställ material från Pfizer

Miktionslista (urinmättningslista)

Här fyller man i hur ofta under dygnet man kissar, när man kissar samt hur mycket. Miktionsdagboken ger viktig information till din doktor eller sjuksköterska. Fyll därför gärna i en sådan lista innan du träffar din läkare eller sköterska för att tala om dina besvär med blåsan.

Bäckenbottenträning

Ett träningsprogram för kvinnor och män med inkontinens. Med hjälp av detta program kan man förebygga, lindra eller bota inkontinens.

Blåsträning

Ett träningsprogram för kvinnor och män med överaktiv blåsa. Innan man börjar med detta bör man ha fyllt i miktionslistor samt tränat sin bäckenbotten.

Du kan beställa ovanstående material genom att gå in på internet: www.overaktivblasa.nu eller ringa 020-580 000.

Har du frågor kring några av Pfizers läkemedel för behandling av överaktiv blåsa? Kontakta medicinsk information, tel 020-580 000.

www.overaktivblasa.nu