



# VEM BESTÄMMER du eller din blåsa?



[blasan.se](http://blasan.se)



*Man räknar med att fler än 100 miljoner människor  
i världen har problem med blåsan.<sup>1</sup>*

# Vet du var närmaste 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?

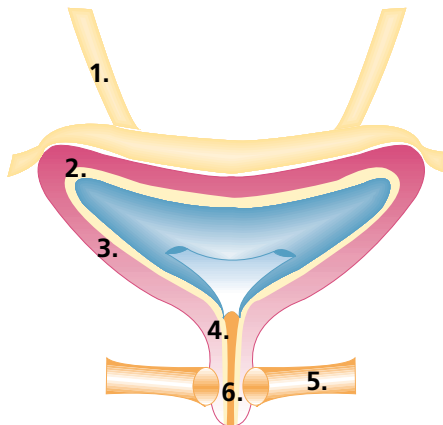
En vanlig orsak till problemen kan vara överaktiv blåsa.

I den här broschyren får du en kort information om över-  
aktiv blåsa, samt en praktisk vägledning i vad du kan göra  
själv för att minska dina besvär.

Med vänlig hälsning

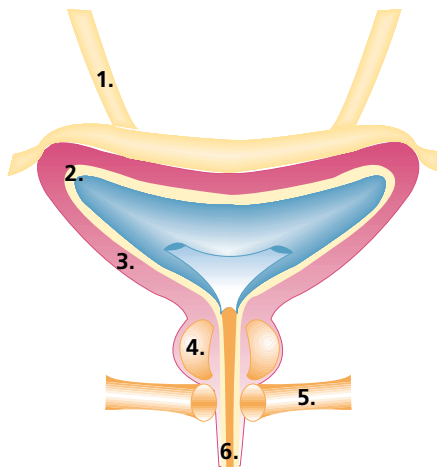
Astellas Pharma

# Kvinnlig anatomi



- |               |                   |                          |
|---------------|-------------------|--------------------------|
| 1. Urinledare | 3. Blåsmuskulatur | 5. Bäckebottenmuskulatur |
| 2. Slemhinna  | 4. Slutmuskel     | 6. Urinrör               |

# Manlig anatomi



- |               |                                 |                          |
|---------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1. Urinledare | 3. Blåsmuskulatur               | 5. Bäckebottenmuskulatur |
| 2. Slemhinna  | 4. Prostata<br>(blåshalskörtel) | 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?

Om man under dagen dricker rekommenderad mängd - ca 1-1½ l vätska - töms blåsan ca 5-7 gånger och 0-1 gånger under natten. Urinvolymen varierar mellan 2-6 dl urin per tömning.

# Vad är överaktiv blåsa?

Överaktiv blåsa kan bero 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.
- Nattnliga 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.<sup>2</sup>*



*Män med inkontinensbesvär störs mest av att behöva springa på toaletten om nätterna.<sup>2</sup>*

*Ju tidigare du söker hjälp, desto tidigare  
kan du förbättra din livssituation!*



# Vad orsakar överaktiv blåsa?

Överaktiv blåsa är ett vanligt problem, som besvärar cirka 14 % av befolkningen över 40 år.<sup>3</sup> 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.



*36 % av männen med inkontinensbesvär upplever att de fått ett mindre aktivt sexliv på grund av sina besvär.<sup>2</sup>*



*69 % kvinnor med inkontinensbesvär drabbas av läckage under fysisk aktivitet, hosta eller nysningar.<sup>2</sup>*



# Har du överaktiv blåsa?

Det är som utgångspunkt en god idé att börja med att se över dina dryckes- och toalettvanor. Det kan vara svårt att själv få en överblick över situationen. Boka därför tid hos din läkare för att få specifik hjälp med dina problem.

Berätta vad du vill ha hjälp med och förklara hur din blåsa styr över ditt liv och påverkar livskvaliteten.

Din doktor kommer att försöka hitta orsaken till dina problem så att du får rätt hjälp. Här använder man ofta en miktionslista där du registrerar vätskeintag och hur ofta du kissar. Utöver förändringar av dina dryckes- och toalettvanor är medicinsk behandling av överaktiv blåsa en möjlighet.



*Drick varken mer eller mindre vätska än du behöver.  
En vuxen bör få i sig 1-1½ 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 1-1½ 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.

# 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, hitta något att hålla i eller ställa dig på tå med spända vadmuskler. Det dämpar signalerna till hjärnan så att du hinner till toaletten i tid.

Blåsträning kräver tid och tålamod. För de allra flesta tar det 3 månader innan man märker någon skillnad.

## Efterdropp

Att få några droppar urin i kalsongerna efter ett toalettbesök hör ofta ihop med en svag urinstråle och drabbar framför allt män över 55 år, även om både kvinnor och yngre män också kan drabbas. Möjliga orsaker för män kan vara prostataförstoring eller förträngning av urinröret.

# 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 kontrollera 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. Blåsans förmåga att hålla urinen ökar eftersom blåsmuskulaturen slappnar av och då minskar trängningstillfällena. Du slipper att gå på toaletten så ofta. Den bästa effekten av läkemedel får du om du kombinerar behandlingen med blås- och bäckenbottenträning.

*6 av 10 personer med inkontinensbesvär vågar inte ta upp problemet med sin läkare.<sup>2</sup>*

## Ge behandlingen tid att verka

Symtomen vid överaktiv blåsa har utvecklats under en lång tid. Att ta tillbaka kontrollen över blåsan tar också tid, och det är viktigt att ha tålamod. För de allra flesta kan det ta flera veckor av effektiv träning, i kombination med läkemedelsbehandling, innan man märker någon effekt.

## Urinmättningslista

Genom att notera i listan 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.

# Vem kan du prata med?

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

Få en enkel överblick av dina toalettbesök och vätskeintag med hjälp av UroLog app.



Ytterligare information om överaktiv blåsa finner du på [www.blasan.se](http://www.blasan.se).

**Ref-: 1** Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract symptoms, overactive bladder, urinary incontinence and bladder outlet obstruction (Irwin et al., 2010) **2** A Nordic Patient Survey on Urinary Dysfunction performed by the national patient association and COMPASS communication agency with support from Astellas Pharma als in 2011-2012 **3** A Cross-Sectional, Population-Based, Multinational Study of the Prevalence of Overactive Bladder and Lower Urinary Tract Symptoms: Results from the EPIC Study (Milsom, Irwin, 2007)



ASTELLAS PHARMA AB | Box 21046 | 200 21 Malmö  
Tel 040-650 15 00 | Fax 040-650 15 01 | E-mail: [info.se@astellas.com](mailto:info.se@astellas.com) | [www.astellas.se](http://www.astellas.se)