



HVEM BESTEMMER Du eller blæren din?



blæren.no



*Anslagsvis har flere hundre millioner mennesker
blæreproblemer på verdensbasis¹*

Ref.: 1. *Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract symptoms, overactive bladder, urinary incontinence and bladder outlet obstruction (Irwin et al., 2010)*

Vet du hvor nærmeste toalett er?

Kjenner du at du må gå på toalettet litt for ofte? Hender det at du får kraftig vannlatingstrang og har problemer med å holde igjen? Mister du av og til kontrollen over blæren og opplever urinlekkasje?

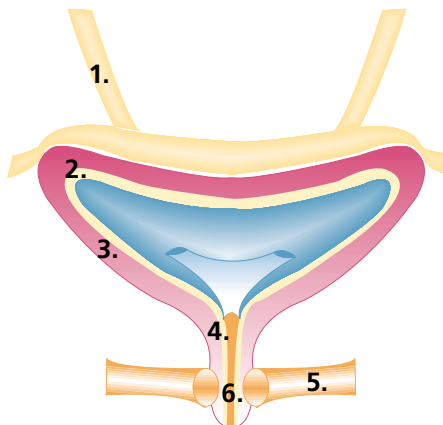
En vanlig årsak til problemet kan være overaktiv blære.

I denne brosjyren får du en kort informasjon om overaktiv blære samt en praktisk veiledning i hva du selv kan gjøre for å redusere problemene.

Med vennlig hilsen

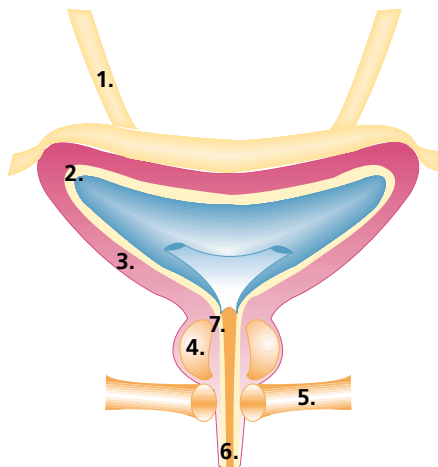
Astellas Pharma

Kvinnens anatomi



- | | | |
|--------------|--------------------|-------------------------|
| 1. Urinleder | 3. Blæremuskulatur | 5. Bekkenbunnsuskulatur |
| 2. Slimhinne | 4. Lukkemuskel | 6. Urinrør |

Mannens anatomi



- | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------|
| 1. Urinleder | 3. Blæremuskulatur | 5. Bekkenbunnsuskulatur | 7. Lukkemuskel |
| 2. Slimhinne | 4. Prostata
(blærehalskjertel) | 6. Urinrør | |

Slik fungerer blæren din

Urinblæren har til oppgave dels å lagre urin og dels å tømme urin når blæren er full. Blæreveggen er svært elastisk og tøytes i samsvar med mengde urin som renner til blæren fra nyrene.

Når blæren fylles opp, får hjernen signaler fra nerver i blæren om at det er på tide å tømme den. Du blir tissetrengt.

I normale tilfeller kan du kontrollere tømningen av blæren og holde deg til du har mulighet for å gå på toalettet. Gjennom viljen forteller hjernen blæren når den skal tømmes. Nervesignaler får urinblæren til å trekke seg sammen og tømmes, deretter lukkes urinrøret.

Hva er normalt?

Normalt væskeinntak er ca 1-1½ liter om dagen¹. Urinvolumet varierer mellom 2 til 6 dl pr vannlating.

¹. www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/velg-vann-som-torstedrikk (03.01.2020)

Hva er overaktiv blære?

Overaktiv blære skyldes ubalanse i nervesignalene mellom urinblæren, urinrøret og hjernen, noe som gjør at blæren trekker seg sammen oftere enn den burde og uavhengig av hvor mye urin den inneholder. Det viser seg ved følgende symptomer:

- Kraftig vannlatingstrang – plutselig og vanskelig kontrollerbart behov for å tømme blæren.
- Hyppige blæretømminger.
- Nattlige blæretømminger (nokturi).
- Urinlekkasje – i forbindelse med kraftig vannlatingstrang.

Man trenger ikke ha alle disse symptomene for å ha overaktiv blære. For eksempel er det bare en tredjedel av alle pasienter med overaktiv blære som lekker urin.¹



Mange kvinner med inkontinensproblemer er redde for at de skal lukte.²



Menn med inkontinensproblemer plages mest med at de må løpe på toalettet om nettene.²

1. Tubaro A. Defining overactive bladder: Epidemiology and burden of disease. *Urology*. 2004; Volume 64, Issue 6: 2-6. **2.** A Nordic Patient Survey on Urinary Dysfunction performed by the national patient association and COMPASS communication agency on with support from Astellas Pharma als in 2011-2012 <https://kontinens.org/wp-content/uploads/2016/08/NordicReport2011-UK.pdf> (03.01.2020)

Jo tidligere du søker hjelp, desto tidligere kan du forbedre livssituasjonen din!



Hva forårsaker overaktiv blære?

Overaktiv blære er et vanlig problem som rammer nesten 17 % av befolkningen over 40 år¹. Det er like vanlig hos kvinner som hos menn og symptomene øker ofte med stigende alder.^{2,3} Det er imidlertid viktig å huske at overaktiv blære ikke er en normal del av det å bli eldre eller skyldes svekket helsetilstand.

Man kan påvirke blærens aktivitet negativt ved å løpe på toalettet "for sikkerhets skyld" eller ved å drikke alt for mye væske. Faren er da at man venner blæren til å tømme seg ofte.

Mange ganger finner man imidlertid ingen egentlig årsak til at blæren hos enkelte mennesker blir overaktiv.



36 % av menn med inkontinensproblemer opplever at de får et mindre aktivt sexliv på grunn av plagene.⁴



69 % kvinner med inkontinensplager rammes av lekkasje under fysisk aktivitet, latter eller nyseanfallet.⁴

Ref.: 1. Milsom I, Abrams P, Cardozo L et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based prevalence study. *BJU Int* 2001 Jun; 87(9):760-6. **2.** Irwin DE, Milsom I, Hunskaar S et al. Population-Based Survey of Urinary Incontinence, Overactive Bladder, and Other Lower Urinary Tract Symptoms in Five Countries: Results of the EPIC Study. *Eur Urol.* 2006; 50: 1306-1315. **3.** Stewart WF, Van Rooyen JB, Cundiff GW et al. Prevalence and burden of overactive bladder in the United States. *World J Urol.* 2003; 20: 327-336. **4.** A Nordic Patient Survey on Urinary Dysfunction performed by the national patient association and COMPASS communication agency on with support from Astellas Pharma als in 2011-2012 <https://kontinens.org/wp-content/uploads/2016/08/NordicReport2011-UK.pdf> (03.01.2020)

Har du overaktiv blære?

Det er en god idé å se på dine drikke- og toalettvaner, men det kan være vanskelig å få overblikk over situasjonen på egen hånd. Bestill derfor time hos din lege hvor du spesifikt ber om å få snakke om vannlatingen din. Utdyp hvorfor du ønsker hjelp, og fortell hvordan vannlatingen påvirker din hverdag og din livskvalitet.

Legen vil forsøke å finne årsaken til ditt vannlatingsproblem og tilpasse behandlingen deretter. Her brukes et drikke- og vannlatings skjema hvor du selv registrerer både væskeinntak og vannlatinger. I tillegg til å endre både drikke- og vannlatingsmønster kan medisinsk behandling av overaktiv blære være en mulig løsning.



Drick verken mer eller mindre væske enn du trenger. Et voksent menneske bør få i seg 1-1½ liter væske i døgnet.¹

1. www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/velg-vann-som-torstedrikk (03.01.2020)

Hva kan jeg gjøre selv?

Hold øye med symptomene dine

Noter hvor ofte du går på toalettet. Da blir det lettere å få en oppfatning av plagene dine – og du kan raskt se hvordan behandlingen bedrer symptomene.

Vær oppmerksom på vanene dine

Hva du spiser og drikker kan påvirke aktiviteten til blæren. Et normalt væskeinntak er ca. 1-1½ liter per døgn.¹ Forsøk å redusere inntaket av drikker som kan føre til økt tisse-trengthet, f.eks. kaffe og te. Det er lurt å prøve å unngå å drikke før du legger deg, da reduserer du faren for å måtte stå opp om natten for å tisse.

Forstoppelse kan forverre symptomene ved overaktiv blære, derfor er det bra å spise fiberrik mat (fullkorn-produkter, frukt og grønnsaker) for å forhindre treg mage.

Rådfør deg med lege, uroterapeut eller sykepleier dersom du har spørsmål.

Tren blæren din

Blæretrening innebærer at du gradvis forsøker å øke intervallene mellom toalettbesøkene. På den måten trener du deg til å holde tilbake vannlatingstrangen og trener blæren opp til å kunne lagre mer urin før tømning. Målet er at du skal oppnå et urinvolum på ca. 2–3 dl. hver gang og ha et intervall på ca. 3 timer mellom toalettbesøkene.

Som en hjelp kan du forsøke å distrahere deg selv når vannlatingstrangen kommer, for eksempel ved å telle baklengs fra 100, finn noe å holde i eller stå på tærne med spente leggmuskler. Det demper signalene til hjernen, slik at du kan nå toalettet i tide.

Du skal vite at trening av blæren din krever tid og tålmodighet. For de fleste tar det flere måneder før virkning kan merkes.

Etterdrypp

Å få noen dråper urin i underbuksen etter et toalettbesøk henger ofte sammen med en svak urinstråle og rammer fremfor alt menn over 55 år, selv om både kvinner og yngre menn også kan rammes.^{1,2}

For menn kan mulige årsaker være prostataforstørrelse eller innsnevring av urinrøret.

1. Sexton CC, Coyne KS, Kopp ZS et al. The overlap of storage, voiding and post micturition symptoms and implications for treatment in the USA, UK and Sweden: EpiLUTS. *BJU Int.* 2009; 106(S3):12-23.

2. Haylen BT, Ridder D, Freeman RM et al. An International Urogynecological Association (IUGA) International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J.* 2010; 21: 5-26

Bekkenbunnstrening

Bekkenbunnstrening innebærer at du trener opp muskulaturen i bekkenbunnen. Gjennom forskjellige knipeøvelser styrker du de musklene som gir støtte til urinblæren, på den måten kan du kontrollere den plutselige vannlatingstrangen.

Snakk med en uroterapeut eller fysioterapeut slik at de kan hjelpe deg å komme i gang med øvelsene.

Legemidler

Overaktiv blære kan behandles med legemidler. Da vil blæremuskelen slappe av og blærens evne til å lagre urin økes og dermed reduseres den voldsomme følelsen av trang til å tømme blæren. Du slipper å gå på toalettet så ofte. Den beste effekten av legemidler får du dersom du kombinerer behandlingen med blæretrening.

6 av 10 personer med inkontinensplager tør ikke å ta opp problemet med legen sin.¹

¹. A Nordic Patient Survey on Urinary Dysfunction performed by the national patient association and COMPASS communication agency on with support from Astellas Pharma a/s in 2011-2012.
<https://kontinens.org/wp-content/uploads/2016/08/NordicReport2011-UK.pdf> (03.01.2020)

Gi behandlingen tid til å virke

Symptomer ved overaktiv blære er utviklet over lang tid. Å ta tilbake kontrollen over blæren tar også tid, det er viktig å være tålmodig. De fleste trenger flere ukers effektiv trening i kombinasjon med et legemiddel for å merke forbedringer.

Vannlatingsskjema

Ved å notere på listen hvor mye du drikker og hvor ofte du går på toalettet kan både du og legen eller uroterapeuten se hvordan behandlingen fungerer. Du bør fylle ut et skjema over drikke- og toalettvanene dine over minst to døgn for å få et godt bilde over hvordan symptomene har utviklet seg.

Hvem kan du snakke med?

Hvis du har problemer med blæren, ta kontakt med fastlegen din.

Du finner mer informasjon om overaktiv blære på www.blæren.no.





ASTELLAS PHARMA | Hagaløkkveien 26 | 1383 Asker
kontakt.no@astellas.com | www.astellas.no