

Til deg som har overaktiv blære (OAB)



Forstå symptomene og følg med på fremskrittene dine

Overaktiv blære

Hvilke symptomer på overaktiv blære plager deg mest?

- Plutselig vannlatingstrang
- Antall toalettbesøk per dag
- Ufrivillig lekkasje
- Antall toalettbesøk per natt

Hvordan påvirker symptomene livskvaliteten din?

Overaktiv blære kan påvirke mange deler av livet, bl.a. allmenntilstand, det sosiale livet ditt, søvn, arbeidsliv, relasjoner og evnen til å trene.^{1,2}

Hvordan blir tilværelsen din påvirket av symptomene?

Har du utviklet mestringsstrategier som påvirker tilværelsen din?

Eksempler på mestringsstrategier kan være alltid å ha med klesskift når du forlater hjemmet, eller å la være å reise.³ Disse strategiene kan imidlertid også påvirke livskvaliteten.^{2,3}

Har du utviklet mestringsstrategier?

Kan du gjøre livsstilsendringer?

Enkelte endringer i livsstilen kan forbedre noen av symptomene på overaktiv blære.⁴

Mulige livsstilsendringer		
 Vekttap Er dette relevant for deg? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEI	 Røykeslutt Er dette relevant for deg? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEI	 Tenk gjennom hva du drikker, bl.a. hvor mye og når Er dette relevant for deg? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEI
 Reduser koffeinforbruket Er dette relevant for deg? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEI	 Tren bekkenbunnen eller blæren Er dette relevant for deg? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEI	 Prøv å planlegge vannlatingen Er dette relevant for deg? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEI

Behandling

Legen kan komme med forslag til livsstilsendringer og foreslå medisin som kan være med på å redusere symptomene.

- Medisinen virker best når du tar den etter legens anvisning^{5,6}
- Bedring av symptomene kan skje gradvis. Det er viktig at du fortsetter å ta medisinen for at du fortsatt skal føle deg bedre⁵
- Hvis du slutter å ta medisinen, kan symptomene komme tilbake⁷
- Medisin kan ha bivirkninger. Hvis du opplever plagsomme bivirkninger, kan du ta det opp med legen⁵
- Det er viktig å møte opp til alle kontroller. Regelmessige samtaler mellom deg og legen kan bidra til at du får mest mulig ut av behandlingen^{8,9}

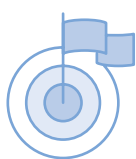
Sett realistiske mål

Tenk på det mest plagsomme symptomet eller mestringsstrategien din fra side 1.

Hvordan påvirker det livskvaliteten din? Hvordan vil du endre det?

Her er noen eksempler på mål som kan gjøre det enklere å følge med på fremskrittene dine²:

- Gå tur med hunden uten å tenke på hvor det er toaletter
- Gå hjemmefra uten bleie
- Våkne bare én gang i løpet av natten for å tisse
- Ikke måtte gå ut av møter på jobben



	Eksempel	Sett deg mål	Følg målene
		<i>Fyll ut denne kolonnen sammen med legen ved første legebesøk</i>	<i>Fyll ut denne kolonnen ved å krysse av når du når målene dine, eller skriv notater til neste legetime</i>
Mest plagsomme symptom	F.eks. å måtte tisse hvert 20. minutt om kvelden		
Overordnet mål	F.eks. å se en spillefilm fra start til slutt uten å måtte ta pauser for å tisse		
Første milepæl	F.eks. å se et 30-minutters TV-program uten avbrytelser		<input type="checkbox"/> Gjennomført
Andre milepæl	F.eks. å se et 60-minutters TV-program uten avbrytelser		<input type="checkbox"/> Gjennomført
Tredje milepæl	Hvis det er relevant		<input type="checkbox"/> Gjennomført

Etter hvert som symptomene blir bedre, kan du sette deg nye mål ved å kopiere tabellen ovenfor.

Litteraturhenvisninger:

1. Kinsey D, et al. *J Health Psychol.* 2016;21(1):69–81.
2. Rantell A, et al. *NeuroUrol Urodyn.* 2016;9999:1–7.
3. Nicolson P, et al. *Br J Health Psychol.* 2008;13(Pt 2):343–359.
4. European Association of Urology. EAU Guidelines on Management of Non-Neurogenic Female Lower Urinary Tract Symptoms. 2023. Tilgjengelig på: <https://uroweb.org/guidelines/non-neurogenic-female-luts> (Lastet ned: august 2023).
5. Ali M, et al. *Adv Ther.* 2019;36(11):3110–3122.
6. Benner JS, et al. *BJU Int.* 2010;105(9):1276–1282.
7. Balkrishnan R, et al. *J Urol.* 2006;175(3 Pt 1):1067–1071; discussion 1071–1072.
8. Enemchukwu EA, et al. *NeuroUrol Urodyn.* 2022;41(8):1983–1992.
9. Krueger KP, et al. *Adv Ther.* 2005;22(4):313–356.