

Blåsans väl och ve



Hjälpmedelsinstitutet

Fakta om blåsbövar

Man brukar räkna med att ungefär 600 000 personer i Sverige har urininkontinens.

Grovt räknat har 800 000 tusen personer i Sverige överaktiv blåsa, med eller utan läckage. Alla kan ha bövar från blåsan, men det är vanligare hos äldre. I den yngre medelåldern har var tjugonde kvinna en överaktiv blåsa. Efter sjuttiofem har var tredje kvinna bövar. För män är ökningen större. I fyrtioårsåldern har var trettionde man överaktiv blåsa, medan nästan varannan bövaras efter sjuttiofem.

En undersökning visar att nästan fyra procent (28 procent) av 45-åriga män och knappt var tredje som fyllt 90 år har återkommande urinläckage. Hos kvinnor över 85 år bövaras nästan varannan av urininkontinens (48 procent).

Vad är "normalt"?

De flesta kissar 4-8 gånger per dygn och många går upp en gång på natten. Under ett dygn producerar kroppen cirka 1,5 liter urin som måste kissas ut.

© Hjälpmedelsinstitutet (HI), 2010

Projektledning: Agneta Zaar, Hjälpmedelsinstitutet

Text: Birgita Klepke

Grafisk form: Ordförrådet AB

Tryck: Danagårds grafiska

Art nr: 10301

ISBN 978-91-85435-78-4

URN:NBN:se:hi-2010-10301

Förord

Nästan hälften av alla som fyllt 75 år har svårt att hålla tätt. Andra problem från blåsan är återkommande plötslig och tvingande kissnödhets eller svårighet att kissa. Det är vanligast bland kvinnor, men förekommer nästan lika ofta bland de äldre männen.

Risken att få problem med blåsan ökar ju äldre vi blir, men det behöver inte vara en del av det naturliga åldrandet. Kroppen påverkas på många olika sätt när vi blir äldre och en del naturliga förändringar kan påverka blåsans funktion, både förmågan att kissa och att hålla tätt.

Alla – oavsett ålder – bör söka hjälp för sina problem och har rätt att få sitt blåsproblem ordentlig utrett. Många blir bättre efter att ha fått behandling. Andra blir helt fria från sina besvär. Alla ska ha möjlighet till en socialt acceptabel tillvaro även om läckaget eller blåsproblemet består.

Blåsans väl och ve är ett studiematerial som handlar om den normalt åldrande blåsan – och om avvikelser från det normala. Materialet tar också upp problem med krånglande tarm i form av förstoppning, läckage eller gaser. Att vara anhängig till en äldre person med inkontinens, kanske i kombination med ett funktionshinder, kan vara mycket påfrestande. Därför belyser materialet även anhörigas situation.

Förutom denna handledning består studiematerialet av en DVD (12 avsnitt) och en broschyr. En kortversion av innehållet finns på en separat DVD som kan beställas från Hjälpmedelsinstitutet.

Om studiecirkeln

Denna handledning är ett stöd till dig som ska leda studiecirkeln
Blåsans väl och ve.

De flesta studiecirkelar ska:

- bestå av minst tre deltagare
- ha minst tre träffar
- ha minst nio studietimmar

Kontrollera vad som gäller för det studieförbund som du samarbetar med.

Inför första träffen bör du också:

- Kontrollera att alla deltagare vet var och när ni ska träffas.
- Läs och titta igenom materialet.
- Se till så att du har en aktuell deltagarlista (från studieförbundet)
- Se till så att det finns material till alla deltagare.
- Undersök möjligheten att bjuda in en extern gäst.

Du kan få exakt information och administrativ hjälp av ditt lokala studieförbund.



Första träffen

Presentation

Börja med att presentera dig själv och berätta varför du tycker att ämnet är viktigt.

Cirkelns syfte

Studiecirkelns syfte är att sprida kunskap och undanröja fördomar. Efter cirkeln ska deltagarna bland annat veta hur blåsan fungerar, vad som är normalt, vad de kan göra själva och vart de kan vända sig med sina problem. Ge gärna exempel på varför det är viktigt att kunskapen sprids (för att minska det onödiga lidande som det innebär att till exempel avstå från bio, undvika resor, tvätta underkläder i smyg ...).

Titta eventuellt tillsammans på filmens inledning (7 min).

Cirkelns form

Uppmana deltagarna att prata och fråga, men var noga med att poängtera att varken handledaren, cirkeldeltagarna eller eventuellt inbjudna gäster kan ställa diagnoser, behandla eller bota. Cirkeln vill visa att det finns hjälp – både medicinsk och genom träning på egen hand. Och om det onda inte kan botas, finns det gott om bra hjälpmedel som kan underlätta ett aktivt och gott liv.

Cirkelns innehåll

Gå igenom innehållet i cirkelns tre träffar. Berätta att materialet innehåller flera korta filmer där vårdpersonal, patienter och anhöriga delar med sig av sina respektive erfarenheter. Dela ut skriften *Att lära mer om inkontinens* och uppmana de deltagare som har tillgång till internet att titta på filmerna på www.hi.se/blasans-val-ve (finns som både kort och lång version).

Poängtera att cirkeln handlar om både kvinnor och män. Nämn också att filmerna handlar om såväl problem med såväl urin som avföring.

Praktiska saker

Gå igenom träffarnas disposition; film, diskussion, övningar hemma + eventuellt expertbesök. Gå igenom lokalerna och lägg in många pauser. Kolla att toaletterna fungerar och är fräscha. Utgå från att det finns flera och att de ligger nära rummet.

Om gruppen omfattar både kvinnor och män, fundera över möjligheten att dela gruppen efter kön under något eller några cirkelpass. Obser-

vera att deltagarna inte nödvändigtvis har egna problem. En del är troligen anhöriga, medan andra söker kunskap i allmänhet.

Innan du visar en film – berätta kort vad den handlar om (alla kanske inte kan eller hinner läsa introduktionstexten). Det gäller både faktafilmer och personberättelser. Titta själv på filmerna i förväg. Ta upp eventuella frågor och funderingar efter varje film. Svara om du kan – annars hänvisa till vårdcentral, Apotek eller andra experter.

Fakta i förväg

För att skaffa mer kunskap kan du i förväg kolla www.vardguiden.se, besöka det lokala apoteket, undersöka kompetensen på närmaste Vårdcentral samt fråga kommunen om det finns någon kontaktperson för anhörigfrågor. Be gärna Vårdcentralen om exempel på det frågeformulär och urinmättningslista (dagbok) som nämns i första filmen *Blåsrubbning* (se nedan).

Presentation av deltagarna

Att be deltagarna berätta varför de går cirkeln kan vara svårt. Be dem istället tala om hur och var de fick information om cirkeln, vilka förväntningar det har och vad de tycker om att göra på sin fritid (alternativt vad får dem att må bra). Låt frågan gå runt så alla får en chans att prata. Det skapar en positiv atmosfär och fokuserar på det friska.

Låt deltagarna svara anonymt på några enkla frågor. Motivera genom att berätta att det ger dig och deltagarna en bra bild av gruppens perspektiv och utgångspunkter. Frågorna "tvingar" också deltagarna att reflektera. Formulär med förslag på frågor finns på sidan 11. Du kan antingen kopiera dem eller dela ut papper och pennor och läsa upp alla eller några av frågorna. Poängtera återigen att cirkelns syfte inte är att ställa diagnos eller bota. Uppmana deltagarna att prata och formulera sig – och vid behov söka hjälp.

FILM

Blåsrubbning

(22 min)

Märta Lauritzen, uroterapeut och enhetschef vid Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm, och Ulf G Malmsten, överläkare och geriatriker vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg, samtalar om blåsrubbningar och urininkontinens.

Under filmen: Gå igenom deltagarnas svar på frågeformuläret.

Efter filmen: Visa exempel på frågeformulär och urinmättningslista (dagbok) om du har fått sådana på Vårdcentralen. Ge gruppen en snabb anonym återkoppling på frågeformuläret.

Bertil är klar med ett läkarbesök och ska lämna sjukhuset. När han står med handen på dörrhandtaget säger han plötsligt:

– Jo, doktorn... det var en sak till!

”Dörrhandtagskonsultation” är mycket vanligt när det gäller blåsproblemen.

Efter filmen: Bertil är inte ensam om att vara generad. Många är dessutom rädda för att lukta illa eller för att det ska synas fläckar på kläderna. Många har sådana minnesbilder från förr, men med dagens hjälpmedel (skydd) behöver varken läckage eller lukt vara ett problem. Ett syfte med cirkeln är att suddas bort rädslor som i många fall är helt onödiga. Genom att tala öppet och ställa frågor kan vi hjälpa andra.

Igenkänning? Ny kunskap? Lämna ordet fritt, gå laget runt eller diskutera parvis eller i mindre grupper.

– Vi måste lära oss att se de anhöriga!

Gunilla Matheny är distriktsköterska och pedagog med lång erfarenhet av stöd till anhöriga. Gunilla berättar om hur man påverkas som anhörig och om vikten av att bli sedd.

Efter filmen: Igenkänning? Ny kunskap? Vart kan du vända dig där du bor? Lämna ordet fritt, gå laget runt eller diskutera parvis eller i mindre grupper.

Till nästa gång

- Prata om ämnet med någon du känner.
- Fyll i en urinmättningslista (ett enkelt sätt för alla att lära känna sin kropp).

Att läsa

Sidorna 5–11 i *Att lära mer om inkontinens* om att leva med inkontinens, urinvägar och olika former av urininkontinens.

Inbjuden gäst

Om du har tänkt bjuda in en gäst, så nämn det vid första träffen. Undersök förutsättningarna i förväg så att du inte lovar mer än du kan hålla. Välj helst någon som passar gruppens behov (män, kvinnor, anhöriga, drabbade, oroliga, kunskapssökande ...)

Tänkbara gäster är sjuksköterska eller läkare från vårdcentralen, uroterapeut, gynekolog, geriatriker, urolog, uroterapeut, arbetsterapeut, sjukgymnast, kommunens anhörigkonsulent ...

FILM

Bertil söker hjälp

(11 min)

FILM

Anhörigstöd

(10 min)



Andra träffen

Repetera fakta från förra träffen och betona återigen syftet att bryta tystnad och sprida kunskap.

Följ upp första träffens uppgifter

- Hur gick det att prata om ämnet?
- Följ upp listan – hur var det att fylla i den? Några nya insikter? Frivilligt att berätta!

FILM

Föreläsning

(16 min)

Ulf G Malmsten, överläkare och geriatriker, förklarar orsaker till blåsrubbningar, olika typer av urininkontinens och hur en undersökning kan gå till. Ulf betonar också vikten av att söka hjälp.

Efter filmen: Söker människor hjälp i tid? Nej, studier visar att många inte vågar och att en del är rädda att inte bli tagna på allvar av vårdpersonal.

Att diskutera: Igenkänning – har det hänt någon ni känner? Lämna ordet fritt, gå laget runt eller diskutera parvis eller i mindre grupper.

Efter filmen: Ulf pratar om ”olyckor” och påpekar att språket innehåller många ord för inkontinens.

Att diskutera: Stämmer det? Om ja – varför är det så? Inventera flera ord och uttryck!

Efter filmen: Många kämpar för att dölja sina problem; drar sig undan, smyger med tvätt, undviker att övernatta borta, reser inte, går inte bort på middag, bio, teater ...

Att diskutera: Har du problem med blåsa eller tarm? Någon i din närhet? Tveka inte – sök hjälp!

FILM

Lisa lättare besvär

(14 min)

Lisa har en blandinkontinens med läckage när hon motionerar. Hon har också svårt att hinna fram till toaletten i tid. På uroterapiomtagningen får Lisa veta hur blåsan fungerar och får råd om vad hon kan göra själv.

Efter filmen: Igenkänning? Ny kunskap?

– Träning är viktigt för alla – i alla åldrar!

Inger Nordlander, sjukgymnast och uroterapeut, förklarar hur kvinnans bäckenbotten är uppbyggd och fungerar. Inger berättar också hur bäckenbottenmuskelträning går till. Hon hjälper oss att hitta rätt muskler och träna styrka, både kvinnor och män.

Efter filmen: Igenkänning? Ny kunskap?

FILM**Bäckenbotten-
muskelträning**

(4 + 10 min)

Märta Lauritzen är uroterapeut och berättar om skydd och andra hjälpmedel vid inkontinens.

Efter filmen: Igenkänning? Ny kunskap?

FILM**Inkontinens-
hjälpmedel**

(10 min)

Till nästa gång

Träna! Den som inte kan eller vill göra knipövningar kan gå stavgång eller träna pilates. Båda träningsformerna stärker musklerna i bäckenbotten. Det gäller både kvinnor och män. För män kan träningen dessutom ge positiv effekt på potensen.

Titta efter hjälpmedel på Apoteket och/eller en lokal livsmedelsbutik. Fråga gärna personalen om hjälp och råd.

Att läsa

Sidorna 13–21 i *Att lära mer om inkontinens* om diagnos, behandling och träning.

Inbjuden gäst

Antingen kommer gästen gång två – eller så introduceras han/hon nu inför nästa och sista träffen.



Tredje träffen

Repetition från föregående träffar.

Följ upp andra träffens uppgifter

- Hur gick det att träna? Nya insikter? Frivilligt att berätta!
- Vad fanns det för hjälpmedel på Apoteket och/eller i livsmedelsbutiken. Vad de lätta att hitta? Kunde personalen ge råd.

FILM

Lars kan inte kissa

(9 + 11 min)

Lars kan inte kissa. Han har ont och tvingas söka hjälp akut. Vi möter Lars på akuten och på ett återbesök. Vid akutbesöket får Lars en kvarliggande kateter. Vid återbesöket får han lära sig självkateterisering.

Efter filmen: Igenkänning? Ny kunskap? Lämna ordet fritt, gå laget runt eller diskutera parvis eller i mindre grupper.

FILM

Tarmrubbningar

(15 min)

Många har besvär med trög avföring, gaser och/eller läckage och tror att de är ensamma med sina besvär. Vad är normalt och vad är inte normalt? Stomiterapeut Yvonne Axelsson berättar om olika behandlingsformer och att det är viktigt att söka hjälp.

Efter filmen: Igenkänning? Ny kunskap? Betona att problem med avföring ofta är ett dolt problem. Vi vet inte hur många som har problem, men vi vet att det är vanligare än vad vi tror. Vi vet också att många inte söker hjälp.

FILM

Britt har haft stroke

(14 min)

Britt vårdas för en stroke, som också påverkar blåsa och tarm. Inför hennes hemgång samlas vårdteamet och går igenom olika sätt att hantera detta. Hennes make Sven är också med under samtalet. Livet för Britt och Sven kommer att se annorlunda ut. Därför är det viktigt att de får så mycket hjälp och stöd som möjligt. Arbetsterapeut Carin Bergfeldt gör ett hembesök.

Eventuellt inbjuden gäst

Avslutning

Sammanfatta och stäm av förväntningarna? Hur går vi vidare? Ny kunskap? Lämna ordet fritt, gå laget runt eller diskutera parvis eller i mindre grupper.

Be deltagarna fylla i en utvärdering (blankett finns hos studieförbundet)

Frågor till deltagarna

	JA	NEJ
Jag vill lära mig hur blåsan påverkas av ålder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner någon som har besvär med inkontinens eller andra besvär med blåsan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har en anhörig som besväras av inkontinens eller andra besvär med blåsan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är orolig för att någon av mina nära ska drabbas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är orolig för att jag själv ska drabbas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har egna besvär (med underrubriker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Om ja, jag har sökt och fått hjälp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Om ja, jag har sökt – men inte fått – hjälp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Om ja, jag har aldrig sökt hjälp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ordlista

Anamnes	Sjukdomshistoria
Ansträngningsinkontinens	Urinläckage vid fysisk ansträngning, ofta vid hosta och nysning.
Blandinkontinens	Urinläckage både i samband med plötsligt påkommet tömningsbehov och vid fysisk ansträngning.
Efterdropp	Urinläckage direkt efter avslutad tömning av urinblåsan.
LUTS (Lower Urinary Tract Symptoms)	Symtom med svårighet att hålla eller tömma urin.
Läckagemätning (blöjvägning)	Mätning av urinläckage genom att väga inkontinensskydd före och efter användning, vanligtvis i två–tre dygn.
Miktion	Tömning av urinblåsan, urinering, vattenkastning.
Miktionslista (Urinmättningslista)	Dagbok för klockslag och mängd urin vid varje blåstömning, vanligtvis i två–tre dygn.
Nattenures	Urinläckage under sömnen.
Nokturi, även nykturi	Uppvaknande nattetid för att tömma blåsan.
Trängningar	Plötsligt påkommet, tvingande behov att tömma blåsan som är svårt att behärska.
Trängningsinkontinens	Urinläckage i samband med plötsligt påkommet behov av att tömma blåsan. Läckaget kan vara litet eller stort.
Urininkontinens	Ofrivilligt urinläckage som orsakar besvär.
Urinmättningslista (Miktionslista)	Dagbok för klockslag och mängd urin vid varje blåstömning, vanligtvis i två–tre dygn.
Urinretention	Oförmåga att tömma urinblåsan, helt eller delvis.
Överaktiv blåsa	Trängningar, med eller utan läckage, vanligen med täta tömningar av blåsan och nokturi.

Affisch

Som hjälp när du ska starta en studiecirkel finns en affisch i A4-format.

Den kan du beställa från xxx eller så kan du hämta den som pdf-fil från xxx.

Du kan även använda nästa sida som kopieringsunderlag.



Blåsans väl och ve

Kroppen påverkas på många olika sätt när vi blir äldre och en del naturliga förändringar kan påverka urinblåsans förmåga att kissa och att hålla tätt. Alla – oavsett ålder – bör söka hjälp och har rätt att få sitt problem ordentlig utrett. Många blir bättre efter att ha fått behandling. Andra blir helt fria från sina besvär.

Vill du veta mera? Under tre träffar får du:

- Kunskap och råd direkt från experterna (film)
- Lyssna till patienters egna berättelser (film)
- Möjlighet att diskutera

Plats:

Tid:

Arrangör/
Kursledare:

Avgift:

Anmäl dig till:

Blåsans väl och ve

Kroppen påverkas på många olika sätt när vi blir äldre och en del naturliga förändringar kan påverka urinblåsans förmåga att kissa och att hålla tätt.

Alla – oavsett ålder – bör söka hjälp och har rätt att få sitt problem ordentlig utrett. Många blir bättre efter att ha fått behandling. Andra blir helt fria från sina besvär.

Vill du veta mera? Under tre träffar får du:

Kunskap och råd direkt från experterna (film)

Lyssna till patienters egna berättelser (film)

Möjlighet att diskutera

Plats:

Tid:

Arrangör/
Kursledare:

Avgift:

Anmäl dig till:

Hjälpmedelsinstitutet

Hjälpmedelsinstitutet är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Hjälpmedelsinstitutet arbetar för full delaktighet och jämlikhet genom att medverka till bra och säkra hjälpmedel, en effektiv hjälpmedelsverksamhet och ett tillgängligt samhälle.

Hjälpmedelsinstitutets huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.

För mer information: www.hi.se

Neurologiskt Handikappades Riksförbund (NHR)

Neurologiskt Handikappades Riksförbund (NHR) är en organisation för personer med neurologiska sjukdomar och skador och deras närstående. Inom NHR finns ca 90 lokalföreningar och 19 länsförbund. NHR har cirka 14.000 medlemmar.

Målet för NHR är ett samhälle för alla. Därför arbetar vi med att påverka beslutsfattare för att utveckla samhället på alla områden.

Inom NHR har vi personliga erfarenheter av hur det är att leva med inkontinens. Det finns både arbetsgrupper och nätverk inom förbundet som arbetar aktivt för att förbättra vård och behandling, sprida information och ge råd och stöd.

Vi vill uppmana dig som har besvär att söka hjälp. Du är inte ensam – tvärtom är det väldigt vanligt med inkontinens och det finns alltid hjälp att få.

För mer information: www.inkontinens.nhr.se

SINOBA

Sinoba är en oberoende förening för kunskap om urininkontinens och blåsrubbning. Föreningen riktar sig till alla åldrar och bägge könen.

Vårt syfte är att verka för att bästa möjliga omhändertagande efterfrågas och tillhandahålls.

Sinoba vill bidra till ett samhälle där alla med problem avseende blåsa och urinvägar får den vård och hjälp man behöver och kan uppleva full social acceptans och livskvalitet. Ju större en förening är ju mer kan den utträta.

För mer information: www.sinoba.se

Blåsans väl och ve

Kroppen påverkas när vi blir äldre och en del naturliga förändringar kan påverka urinblåsans förmåga att kissa och att hålla tätt.

Blåsans väl och ve är ett studiematerial som handlar om den normalt åldrande blåsan – och om avvikelser från det normala. Studiecirkelns syfte är att sprida kunskap och undanröja fördomar.

Budskapet är att alla – oavsett ålder – har rätt att få sina problem ordentlig utredda. Många blir bättre efter att ha fått behandling. Andra blir helt fria från sina besvär. Om det onda inte kan botas, finns det hjälpmedel som kan underlätta ett aktivt och gott liv.



Hjälpmiddelsinstitutet är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

Hjälpmiddelsinstitutet arbetar för full delaktighet och jämlikhet genom att medverka till bra och säkra hjälpmedel, en effektiv hjälpmedelsverksamhet och ett tillgängligt samhälle.

Hjälpmiddelsinstitutets verksamhet omfattar:

- provning och stöd vid upphandling av hjälpmedel
- forskning och utveckling
- utredningsverksamhet
- utbildning och kompetensutveckling
- internationell verksamhet
- information och kommunikation.

Hjälpmiddelsinstitutets huvudmän är staten och Sveriges Kommuner och Landsting.



Hjälpmiddelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby

Tfn 08-620 17 00

Fax 08-739 21 52

Texttn 08-759 66 30

E-post registrator@hi.se

Webbplats www.hi.se

Art nr 10301