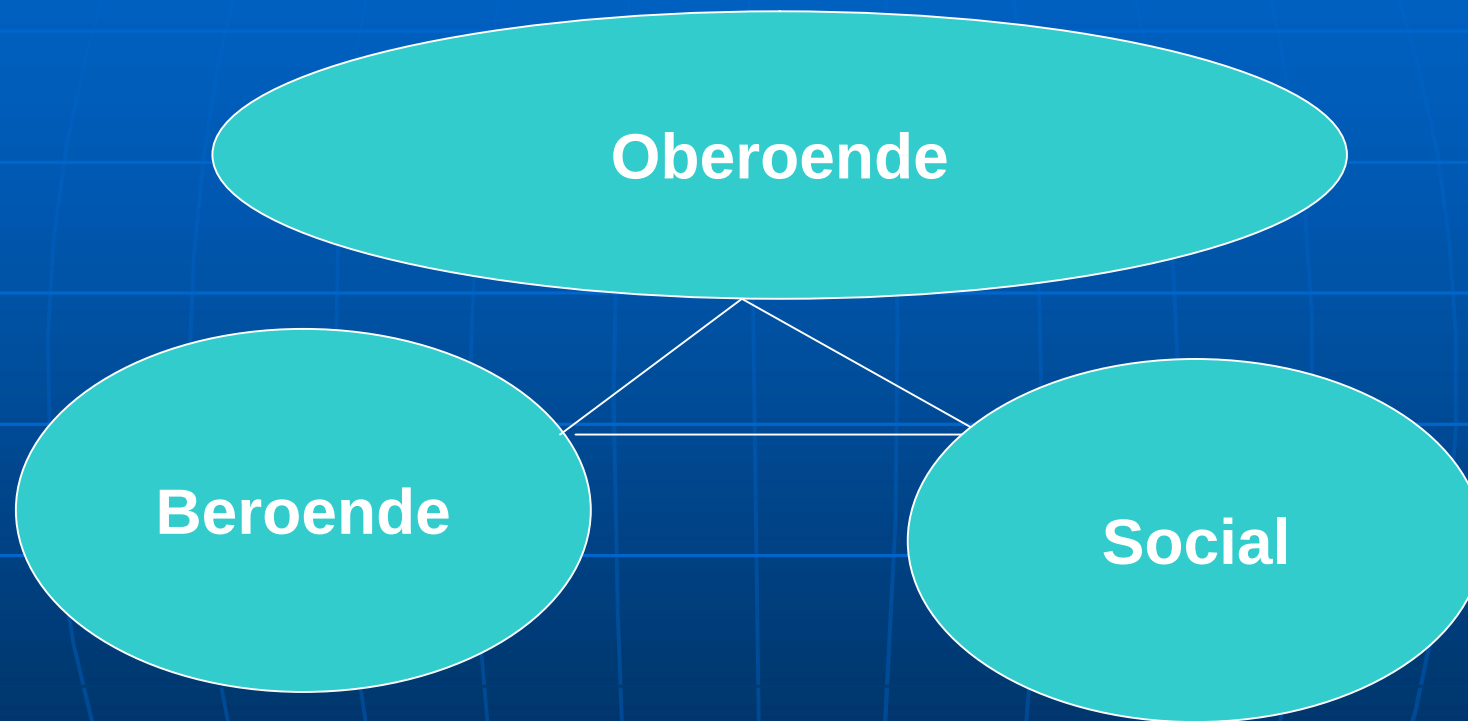


Hjälp finns !

MS – Forum 2009

Märta Lauritzen
Uroterapeut
Karolinska Universitetssjukhuset

Kontinens



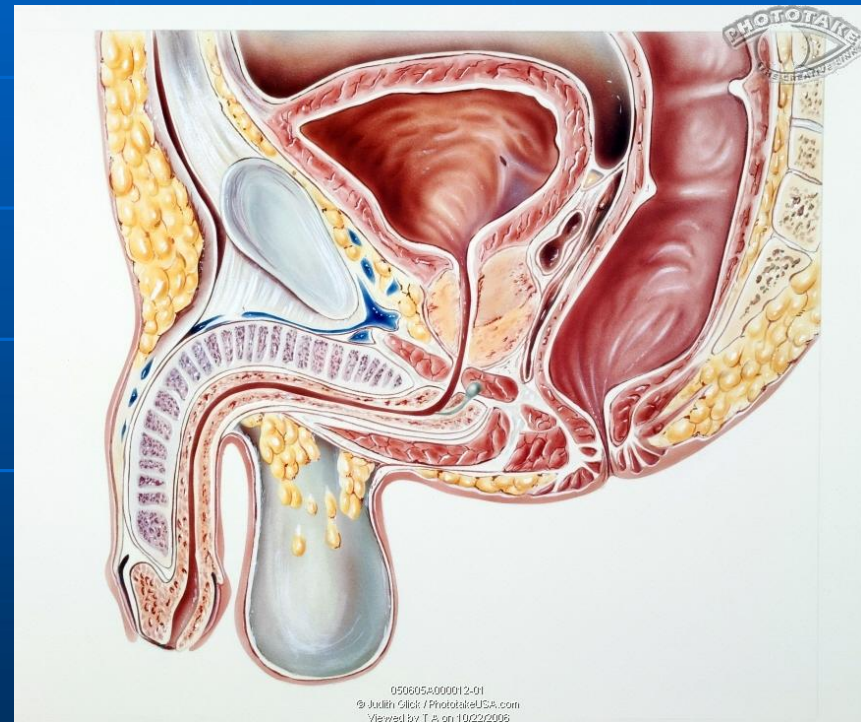
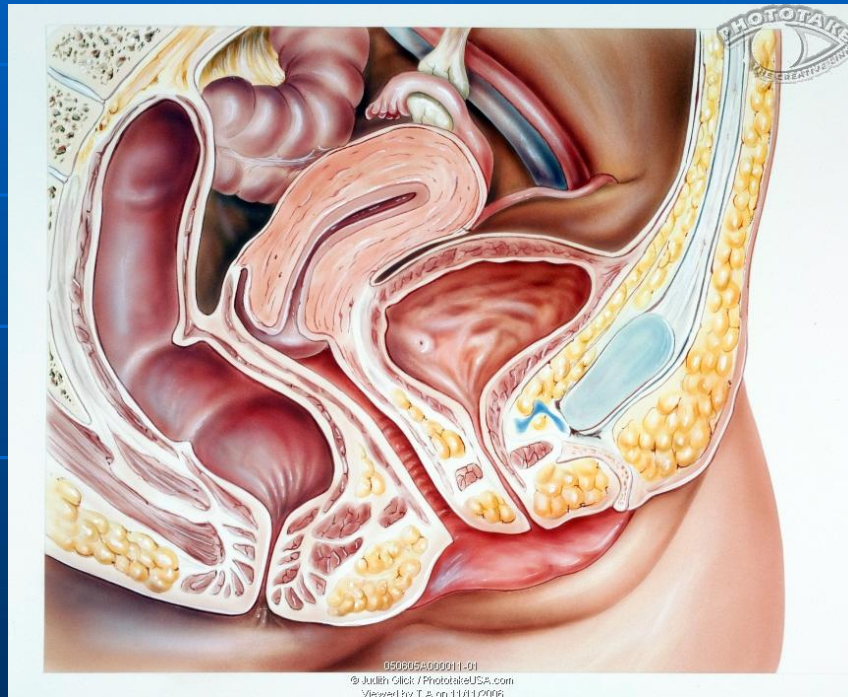
MÅL med behandling

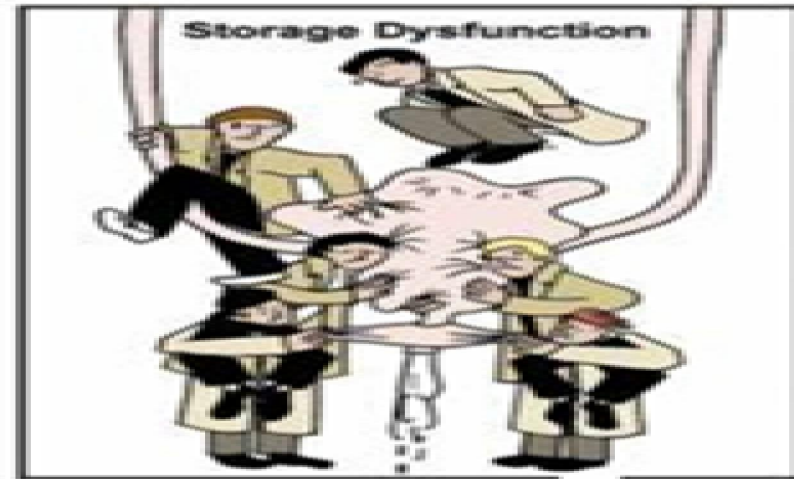
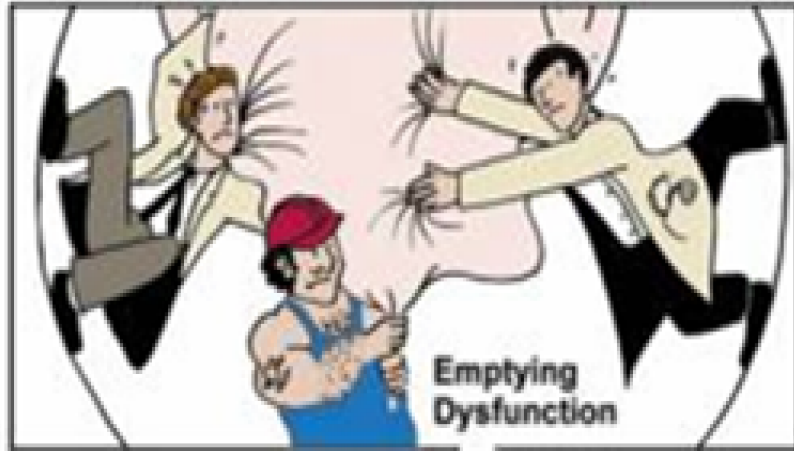
- Bot av urininkontinens / ÖAB / tömningsproblem
- Upprätthållen – återupprättad – självkänsla, lindra symptom och bevara funktioner

**Sällan bota, ofta lindra,
alltid trösta**

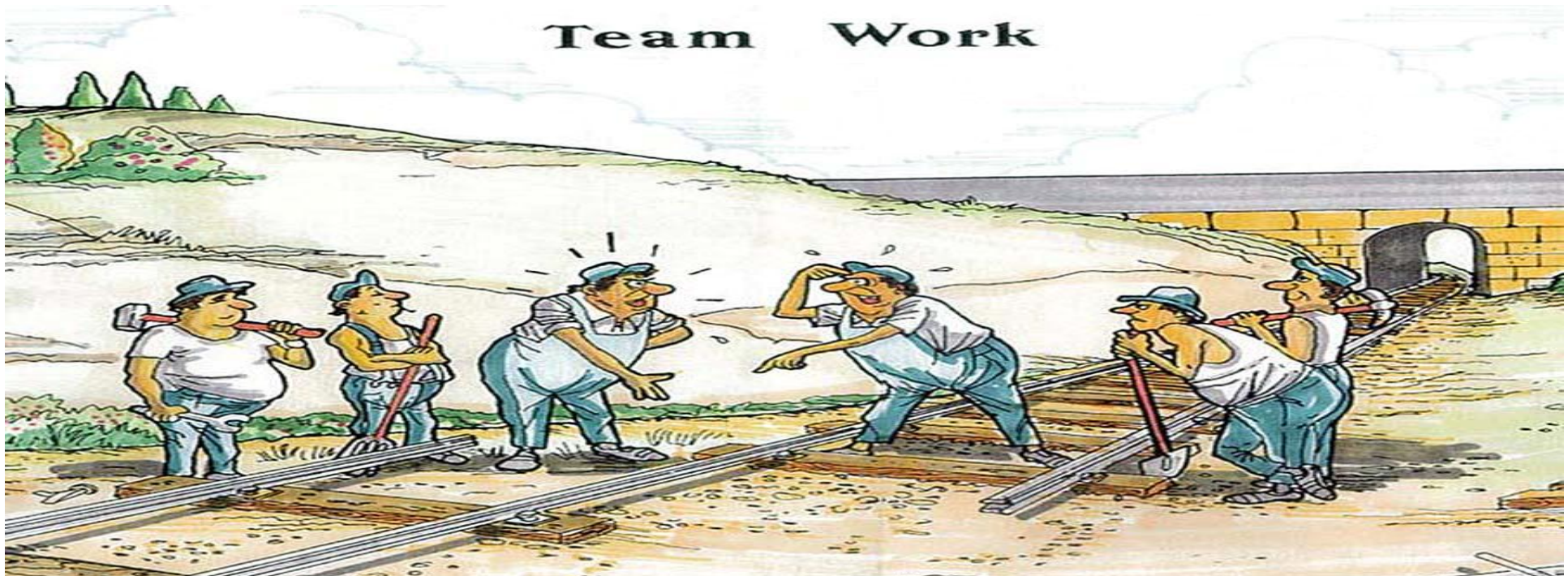
Urinmättningslista !







Team Work



Uroterapi

**Skapa förståelse och tolerans
för den egna kroppen**

Rådgivning: vätskeintag, diet,
kissvanoré

Bäckenbottenträning

Blåsträning

Tarmfunktion

Elektrisk stimulering

Kateterbehandling

Funktionsträning, ev hos sjukgymnast,

Hjälpmedel

Bio-feedback

òToan altid i dina tankarò



Allmänna råd

- Drick lagom!
 - "För mycket och för lite skämmer allt!"
 - Registrera hur du reagerar på kaffe, thé, alkohol, kolsyrade drycker och starka kryddor



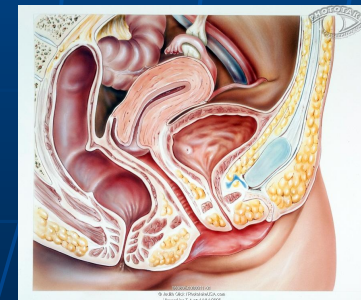
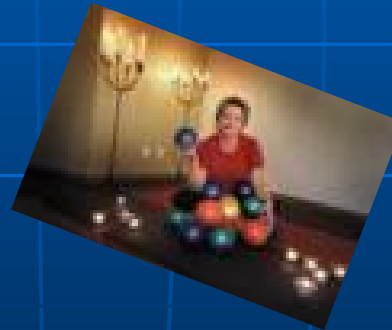
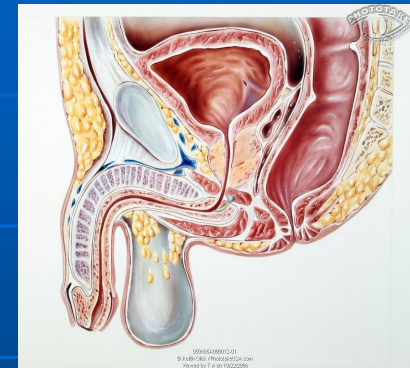
Råd vid trängningar

- Sitt ned! Trycket mot underlivet lugnar blåsan
- Några små knip kan lugna blåsan via nervbanor
- Andas! Slappna av och andas rytmiskt
- Gå upp på tå!



Bäckenbottenträning

- Kvinnor och män – tror man
- Knipa rätt
- Andas
- Stabilitet



Tarmfunktion

- Samma nervförsörjning
- Stor inverkan på blåsan
 - Förstoppad tarm trycker på blåsan och tar utrymme
- Svår förstoppning, trängningar och/eller läckage?
 - UTRED!

Självkateterisering = RIK = Ren Intermittent Kateterisering

Blåsan töms inte
när man kissar

Blåsa och slutnings-
muskel samarbetar inte

Andra orsaker



RIK

- Fördelar:
 - Bra blåstömning
 - Längre tid mellan tömningsbehov
 - Bättre sömn
 - Färre urinvägsinfektioner
- Farhågor
 - Besvärligt
 - Urinvägsinfektion

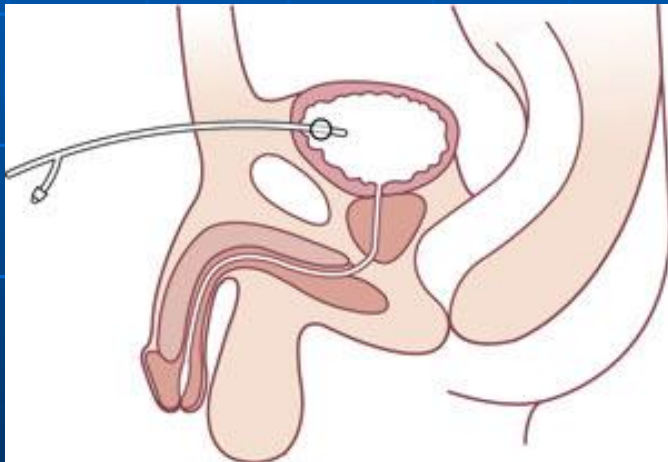
Förutsättningar för god RIK

- Motivation
- Undervisning/Handledning
- Kunskap hos både vårdpersonal och patient
- KONTAKTPERSON

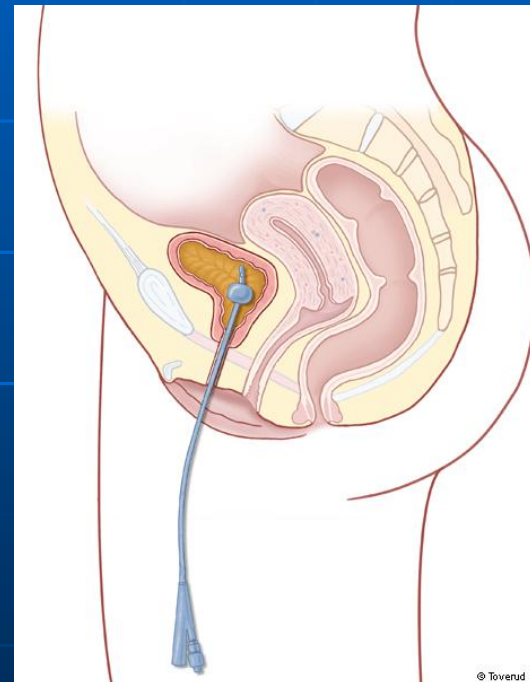


Kvarkateter

Suprapubisk kateter



Urinrörskateter



Hjälp, jag är med kateter!!



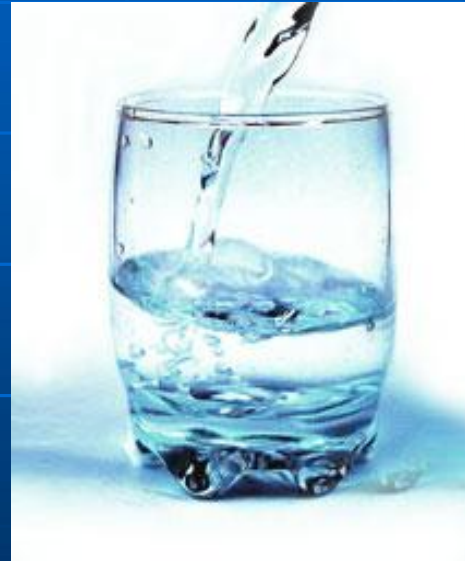
Fixering av urinpåse

Kateter- ventiler



Råd vid kvarkateter

- Ha uppsikt över urinen som bör vara klar och lagom gul
ca 1,5 – 2 liter/dygn
- Öka dryck vid behov och se till att slangar inte är knickade



Hjälpmedel

■ Individuellt anpassade

- Dag
- Natt
- Aktivitet
- Absorption
- Storlek
- Fixering
- Bädd-
stolsskydd
- Engångs -
tvättbart



www.sinoba.se



Föreningen för Kunskap om Inkontinens och Blåsproblem

www.sinoba.se



Sinobas Mål

**Att sprida information om problem
med blåsa och urinvägar, samt bilda
opinion så att tillräckliga resurser
tillförs.**

- Vanlig åkomma
- Olika typer av besvär
- Hur urinvägarna fungerar
- Söka hjälp
- Behandlingsmetoder
- Hjälpmedel
- Egna berättelser
- Frågor och svar
- Forskning och utveckling
- Lästips
- Ordlista
- Länkar
- Logga in
- Bli Medlem/Min profil

SÖK PÅ SINOPA

MÅNADENS FRÅGA

Hur lång tid tog det innan du sökte hjälp för dina blåsproblem?

- ☐ Mindre än 6 månader

VÄLKOMMEN TILL SINOPA

Ny unik förening

Sinoba är namnet på en nystartad förening, Föreningen för kunskap om urininkontinens och blåsproblem. Vi har en viktig uppgift. Vi vill att fler ska få veta vilka möjligheter till vård och hjälp som faktiskt finns. Vi vill också påverka beslutsfattare så att tillräckliga vårdresurser tillhandahålls. På så sätt hoppas vi att alla med urininkontinens och blåsproblem kan uppleva full acceptans och livskvalitet.

[Läs mer »](#)

VANLIGARE ÄN DU TROR



Folkhälsoproblem

Över en halv miljon människor i Sverige besväras av urinläckage. Det är så vanligt att man brukar tala om ett folkhälsoproblem. Urinläckage kan drabba vem som helst, men blir vanligare med stigande ålder.

[Läs mer »](#)

OM INKONTINENS PÅ NÄTET

2004-03-15

SCA: HAR BJUDIT MER ÄN 700 MLN ASD FÖR CHH - BLOOMBERG »
Stockholmsbörsen

2004-03-15

SCA i budstrid om konkurrent »
Dagens Industri

2004-03-12

Många urinvägs-infektioner kräver nya mål inom vården »
Dalademokraten

2004-03-12

Den slingriga vägen mot självständighet »
Kristianstadsbladet

[Fler externa länkar »](#)

BLI MEDLEM!

Bli medlem

Du kan hjälpa oss att hjälpa! Ett sätt är att bli medlem. Ju fler som engagerar sig desto starkare blir Sinobas röst i samhällsdebatten. Då kan vi få gehör för våra krav.

SÖKA HJÄLP

Kan man bli fri från läckaget?

De allra flesta med blåsproblem kan bli bättre – men inte utan behandling. Därför är det viktigt att söka hjälp för sina besvär. Det finns hjälp att få.

OLIKA BESVÄR

Blåsan lyder inte

Gemensamt för urininkontinens och blåsproblem är en obehaglig känsla av att inte kunna kontrollera sin blåsa. Orsakerna till detta kan vara

SÖK PÅ SINOBA

TIPSA EN VÄN

Namn

E-post

REGISTRERINGSFORMULÄR

Förnamn**Efternamn****E-post****Födelsedatum** - - **Gatuadress****Postnummer****Ort****Kön****Telefonnummer****Mobilnummer****Nyhetsbrev**☒ Ja tack, jag vill gärna ha Sinobas nyhetsbrev.**Välj ett användarnamn****Välj lösenord****Bekräfta lösenord**[> Registrera mig.](#)

Fält markerade med fet stil är obligatoriska



TACK !