



# HVEM BESTEMMER du eller din blære?



[blæren.dk](http://blæren.dk)



*Man regner med, at flere 100 millioner mennesker  
i verden har problemer med blæren.<sup>1</sup>*

# Ved du, hvor det nærmeste toilet er?

Synes du, at du skal på toilettet lidt for ofte? Sker det, at du får kraftig tissetrang og har svært ved at holde på vandet? Mister du af og til kontrollen over din blære og tisser i bukserne?

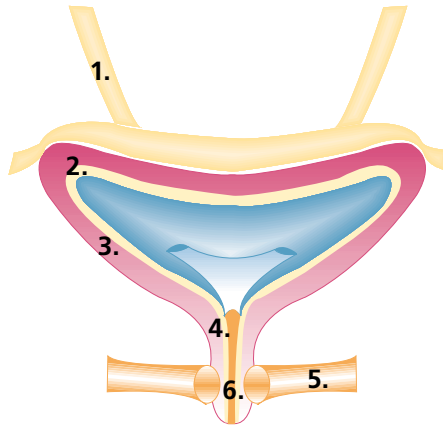
En hyppig årsag til problemerne kan være, at du har en overaktiv blære.

Denne brochure giver dig en kort information om overaktiv blære samt en praktisk vejledning i, hvad du selv kan gøre for at mindske generne.

Med venlig hilsen

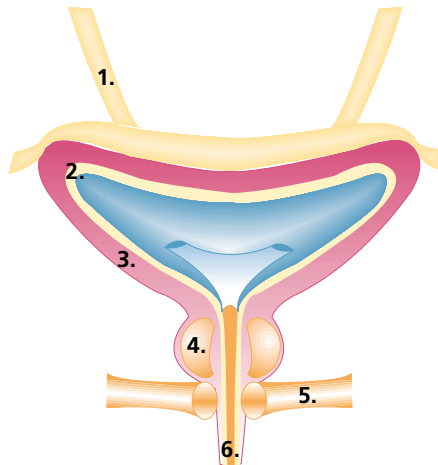
Astellas Pharma

# Kvindelig anatomi



- |              |                    |                          |
|--------------|--------------------|--------------------------|
| 1. Urinleder | 3. Blæremuskulatur | 5. Bækkenbundsmuskulatur |
| 2. Slimhinde | 4. Lukkemuskel     | 6. Urinrør               |

# Mandlig anatomi



- |              |                                  |                          |
|--------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Urinleder | 3. Blæremuskulatur               | 5. Bækkenbundsmuskulatur |
| 2. Slimhinde | 4. Prostata<br>(blærehalskirtel) | 6. Urinrør               |

# Sådan fungerer din blære

Blærens opgave er dels at lagre urinen og dels at udskille urinen, når blæren er fuld. Blæren er meget elastisk og udvider sig i takt med, at urinen løber ind fra nyrerne.

Når blæren er ved at være fuld, sender nerver i blæren signaler til hjernen, som derefter giver besked til blæren om, at den skal tømmes, og du mærker vandladningstrangen.

Under normale omstændigheder kan du kontrollere blærens tømning og holde dig, til du har mulighed for at komme på toilettet. Nervesignaler, som du selv kontrollerer, får blæren til at trække sig sammen, hvorefter blæren tømmes, og til slut lukkes urinrøret af.

## Hvad er normalt?

Hvis man i løbet af dagen drikker anbefalede mængde – ca. 1-1½ liter væske – tømmes blæren ca. 5-7 gange samt 0-1 gang om natten. Urinmængden varierer mellem 2 til 6 dl pr. vandladning.

# Hvad er overaktiv blære?

Overaktiv blære skyldes en ubalance i nervesignalerne mellem blæren, urinrøret og hjernen. Det betyder, at blæren trækker sig sammen oftere end normalt, uanset hvor megen urin den indeholder. Det viser sig ved følgende symptomer:

- Voldsom vandladningstrang – et pludseligt behov for at tømme blæren, som er svær at kontrollere
- Hyppige vandladninger
- Natlige vandladninger (nykturi)
- Ufrivillig vandladning – i forbindelse med voldsom vandladningstrang

Man behøver ikke nødvendigvis at have alle disse symptomer på overaktiv blære. F.eks. er det kun en tredjedel af alle patienter med overaktiv blære, der har ufrivillig vandladning.



*Mange kvinder med inkontinens er bange for, at de lugter.<sup>2</sup>*



*Mænd med inkontinens generes mest af at skulle på toilettet om natten.<sup>2</sup>*

*Jo tidligere du søger hjælp, jo tidligere  
kan du forbedre din tilværelse!*



# Hvad skyldes overaktiv blære?

Overaktiv blære er et almindeligt problem, som rammer ca. 14% af befolkningen over 40 år.<sup>3</sup> Det forekommer lige hyppigt hos begge køn, og symptomerne tager ofte til med alderen. Man skal dog være klar over, at overaktiv blære ikke bare er en normal del af dét at blive ældre, ej heller skyldes det et dårligt helbred.

Man kan påvirke blærens aktivitet uhensigtsmæssigt ved at gå på toilettet "for en sikkerheds skyld" eller ved at drikke alt for meget væske. Risikoen er, at man derved vænner blæren til at tømme sig ofte.

Meget ofte finder man dog ingen egentlig årsag til, at blæren hos nogle mennesker bliver overaktiv.



*36% af mænd med inkontinens oplever, at de har fået et mindre aktivt sexliv på grund af deres problem.<sup>2</sup>*



*69% af kvinder med inkontinens oplever lækage under fysisk aktivitet, hoste eller nysen.<sup>2</sup>*



## Har du overaktiv blære?

Det er som udgangspunkt en god idé at starte med at kigge på dine drikke- og toiletvaner, men det kan være svært selv at få overblik over problematikken. Derfor, bestil tid hos din læge specifikt for at tale om din vandladning. Uddyb hvilke gener du ønsker hjælp til og fortæl, hvordan vandladningsproblemer påvirker din hverdag – styrer dine tissevaner din hverdag og livskvalitet?

Lægen vil forsøge at finde årsagen til dit vandladningsproblem, så du kan få den rette hjælp. Her bruges ofte et såkaldt væske- vandladningsskema, hvor du registrerer væskeindtag og vandladninger. Udover ændringer af egne drikke- og toiletvaner er medicinsk behandling af overaktiv blære en mulighed.



*Drik hverken mere eller mindre væske, end du behøver.  
Et voksent menneske har brug for at drikke 1-1½ l  
væske om dagen.*

# Hvad kan jeg selv gøre?

## Hold øje med dine symptomer

Skriv ned, hvor ofte du går på toilettet. Så bliver det lettere at få et overblik over problemerne – og du kan hurtigt se, hvordan behandlingen forbedrer dine symptomer.

## Vær opmærksom på dine vaner

Dét, du spiser og drikker, kan påvirke din blæreaktivitet. Et normalt væskeindtag er ca. 1-1½ liter pr. døgn. Forsøg at skære ned på drikke, der kan føre til øget tissetrang, f.eks. kaffe og te. Det er en god idé at undgå at drikke, lige inden du går i seng; derved mindsker du risikoen for, at du skal op om natten for at tisse.

Forstoppelse kan være et symptom ved overaktiv blære, så derfor er det godt at spise mad med stort fiberindhold (fuldkornsprodukter, frugt og grøntsager) for at forhindre træg mave.

Rådfør dig med din læge, uroterapeut eller sygeplejerske, hvis du har spørgsmål.

# Træn din blære

Blæretræning indebærer, at du lidt efter lidt forsøger at forlænge tiden mellem to toiletbesøg. Dermed træner du dig i bevidst at undertrykke tissetrangen, og træner blæren i at kunne indeholde større mængder urin før tømning. Målet er, at du skal nå op på en urinmængde på ca. 2–3 dl hver gang, samt et interval på ca. 3 timer mellem toiletbesøgene. Som en hjælp kan du forsøge at distrahere dig selv, når trangen er der, f.eks. ved at tælle baglæns fra 100, find noget at holde fast i eller stil dig på tæerne med spændte lægmuskler. Det dæmper signalerne til hjernen, således at du kan nå på toilettet i tide.

Du skal vide, at træning af din blære kræver tid og tålmodighed. For de fleste tager det 3 måneder, før virkning kan mærkes.

## Efterdryp

Få dråber urin i bukserne efter et toiletbesøg hænger ofte sammen med en svag urinstråle og rammer hovedsageligt mænd over 55 år, selvom både kvinder og yngre mænd også kan opleve det. For mænd kan mulige årsager være prostataforstørrelse eller forsnævring af urinrøret.

# Bækkenbundstræning

Bækkenbundstræning indebærer, at du træner muskulaturen i din bækkenbund. Gennem forskellige knibeøvelser forstærker du de muskler, som understøtter blæren, og på den måde kan du lettere kontrollere den pludselige tissetrang.

Tal med en fysioterapeut, som kan hjælpe dig i gang med øvelserne.

## Lægemidler

Overaktiv blære kan behandles med lægemidler. Blærens evne til at holde på urinen øges eftersom blæremusklen slapper af - og derved mindskes den voldsomme tissetrang. Du slipper for at gå på toilettet så ofte.

Den bedste effekt af lægemidler får du, hvis du kombinerer behandlingen med blære- og bækkenbundstræning.

*6 ud af 10 personer med inkontinens tør ikke tage problemet op med lægen.<sup>2</sup>*

## Giv behandlingen tid til at virke

Symptomerne ved overaktiv blære har udviklet sig gennem længere tid. At genvinde kontrol over sin blære tager også tid, og det er vigtigt at have tålmodighed. For de fleste tager det ugers effektiv træning i kombination med lægemiddelbehandling at mærke forbedringer.

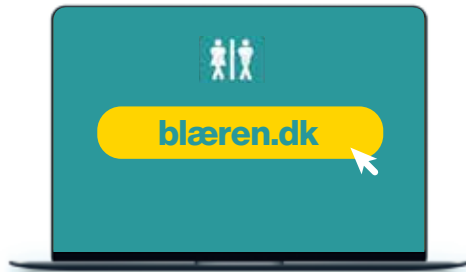
## Væske- og vandladningsskema

Ved at notere i skemaet hvor meget du drikker, og hvor ofte du går på toilettet, kan både du og din læge eller uroterapeut følge med i, hvordan behandlingen virker. Du bør notere dine drikke- og toiletvaner i mindst to døgn for at få et sandt billede af dine symptomer.

# Hvem kan du tale med?

Kontakt din læge, hvis du har problemer med overaktiv blære. Der er hjælp at hente.

Yderligere information om overaktiv blære finder du på [www.blæren.dk](http://www.blæren.dk).



**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 A/S | Arne Jacobsens Allé 15 | 2300 København S | Telefon 4343 0355  
[www.astellas.dk](http://www.astellas.dk)