

Användbara länkar

www.sinoba.se

Intresseförening för Urininkontinens och blåsproblem. Informationskälla för patienter och andra intresserade med möjlighet att kommunicera med andra i samma situation.

www.nikola.nu

Nätverk inkontinens kommuner och landsting. Kvalitetsprogram, anamnesformulär, listor, mallar för utvärdering och patientinformation mm.

www.vardhandboken.se

Nationella riktlinjer för urininkontinens.

www.utf.se

UTF (Uroterapeutisk Förening) är en nordisk förening som vill ge information och undervisning för att normalisera, underlätta eller bota problem med blåsans och tarmens funktion. UTF bedriver fortbildning och främjar forskning och utveckling inom ämnesområdet uroterapi.

www.1177.se

1177 Vårdguiden är en webbplats och telefontjänst med information, rådgivning och tjänster inom hälsa och vård.



Första besöket
på en kontinensmottagning

Första besöket på en kontinensmottagning

På flertalet vårdcentraler finns specialutbildade distriktssköterskor som bedriver så kallad kontinensmottagning. Det första som händer när du söker hjälp där, är att du får berätta om dina besvär och vilka konsekvenser problemen medför i det dagliga livet.

Vidare kommer distriktssköterskan att vilja ha en mer allmän sjukhistoria, och till exempel fråga om du är opererad i underlivet eller har haft många urinvägsinfektioner. För kvinnor ställs frågor om tidigare graviditet och förlossning och eventuella komplikationer. Man vill också veta om du har andra sjukdomar eller symtom som kan påverka blåsan t.ex. neurologisk sjukdom, hjärt-kärlsjukdom, diabetes, besvär efter stroke eller förstoppning. Uppgifter om vilka läkemedel du använder är också viktiga, eftersom vissa läkemedel ibland kan bidra till besvär med blåsan. För att kunna erhålla rätt diagnos och därmed få rätt behandling, behöver vissa tester göras och en fysisk undersökning utföras av läkare.



Tester

Urinmättningslista: För att studera blåsans dygnsrutiner kan du uppmanas att fylla i en urinmättningslista, där du under några dygn får ange när och hur mycket du kissar. Listan ger också ett mått på hur mycket vätska du får i dig genom mat och dryck. Det kan vara värdefullt att veta, eftersom ett överdrivet vätskeintag kan förvärra urinläckaget.

Läckagetest: Om distriktssköterskan misstänker att du har ansträngningsinkontinens får du göra ett så kallat provokationstest. Det innebär att man försöker provocera fram ett läckage genom fysisk ansträngning som t.ex. att hosta, hoppa eller resa sig upp hastigt från sittande. Vid andra typer av läckage kan man mäta läckaget hemma, genom att väga sina inkontinensskydd före och efter användning, samt anteckna när dessa byts.

Resturinmätning och urinprov: Med hjälp av ultraljud eller kateter undersöks om du kissar tomt eller om det finns någon urin kvar i blåsan, som ställer till besvär. På urinen som du kissar före ultraljudet görs ett sedvanligt urinprov.

Undersökningar

Innan läkaren ställer diagnos vill han eller hon försäkra sig om att det inte finns en annan, bakomliggande orsak till urininkontinensen. Exempelvis kan östrogenbrist i klimakteriet, prostatabesvär eller infektioner i underlivet ge symptom från blåsan. Därför följer oftast en undersökning, t ex en gynekologisk undersökning för kvinnor eller undersökning av prostata för män. Ibland kan en kvinnlig patient bli rekommenderad att besöka en gynekolog, för en mer omfattande undersökning. På samma sätt kan en man hänvisas till en urolog.

Information

Frågor som du bör kunna få svar på efter ett första besök för urinläckage:

- Vilken är den troliga orsaken till läckaget?
- Vilka ytterligare undersökningar kan eventuellt krävas för att fastställa diagnosen?
- På vilket sätt kan läckaget påverkas av livsstil, andra sjukdomar och deras behandlingar?
- Förutsatt att diagnosen visar sig riktig, vilka behandlingsmöjligheter finns det?
- Vad innebär de olika behandlingsförslagen?
- Hur effektiva är dessa behandlingar?
- Vilka nackdelar kan en behandling eventuellt medföra?

