



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

Läkemedelskommitténs fortbildning våren 2015

Tema Inkontinens

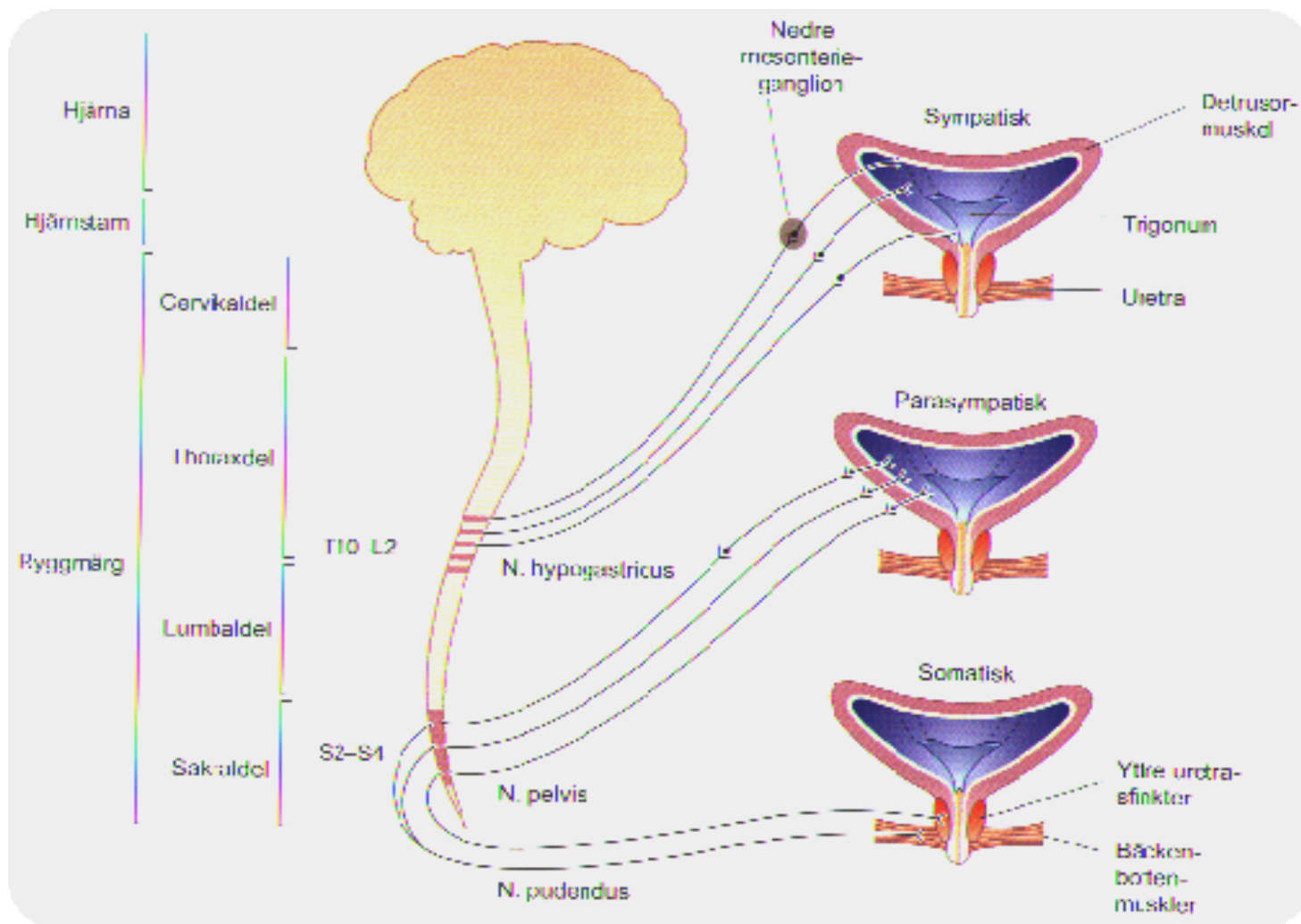


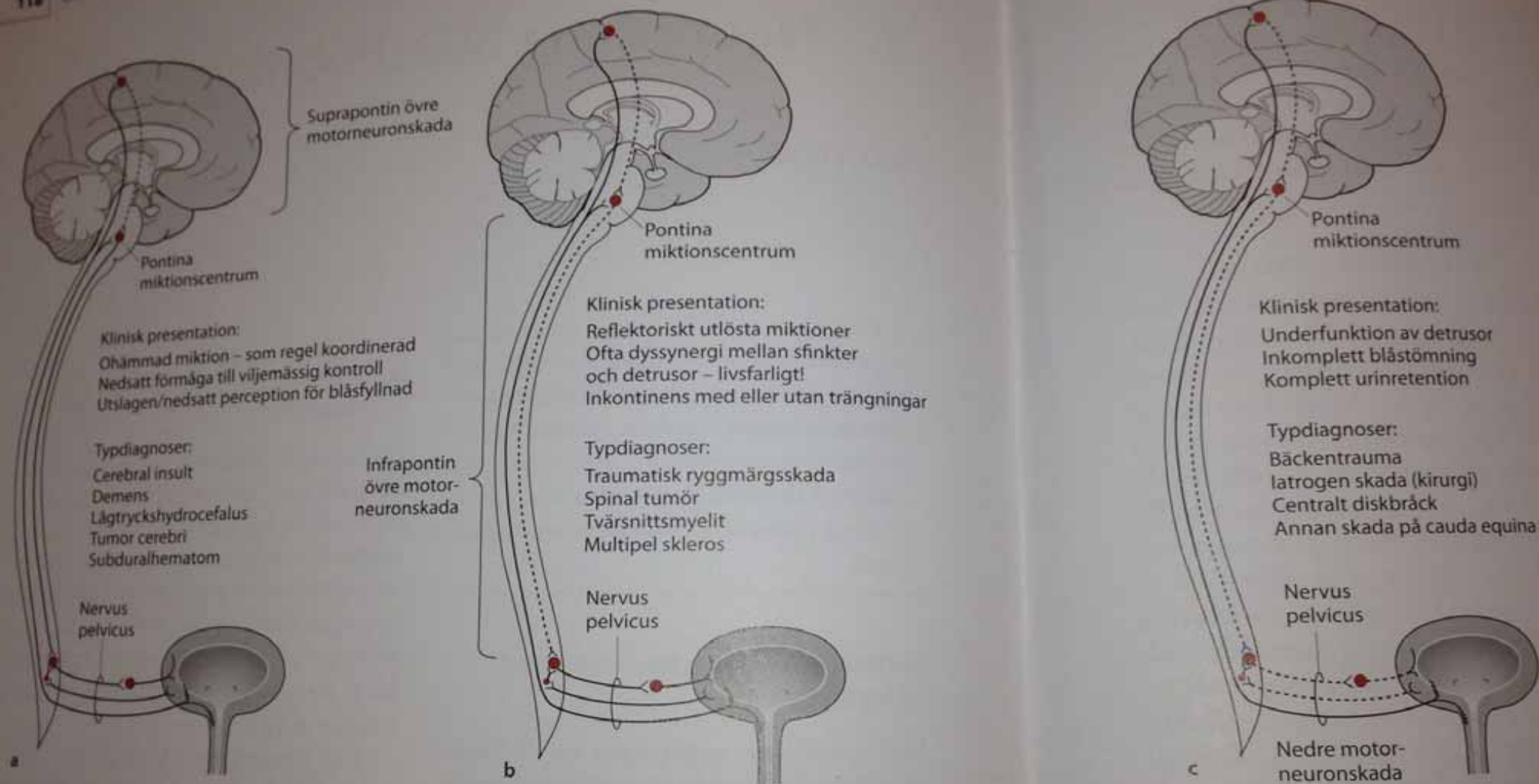
Vad är det normala?

- att kissa 6-8 gånger per dygn.
- att gå upp och kissa 1-2 gånger per natt.
- att urinblåsan bör kunna rymma 3-5 dl
- att när man kissar bör man ha mer än 2 dl i urinblåsan, men karaktäristiskt för den friska urinblåsan är att mängderna kan variera mycket.
- att kissa 1,2-1,5 liter per dygn behövs för att bli av med kroppens slagg produkter.
- att dricka mindre än två liter per dygn (inkl frukt etc)

Vad är definition på inkontinens enl ICS?

- Ett tillstånd där ett objektvt påvisbart urinläckage medför sociala eller hygieniska problem
- 15% av alla kvinnor, 5 % av alla män
- Kostnad runt 4 miljarder varav minst en miljard är hjälpmedel.
- Ofta det som gör att man inte klarar sig hemma längre.





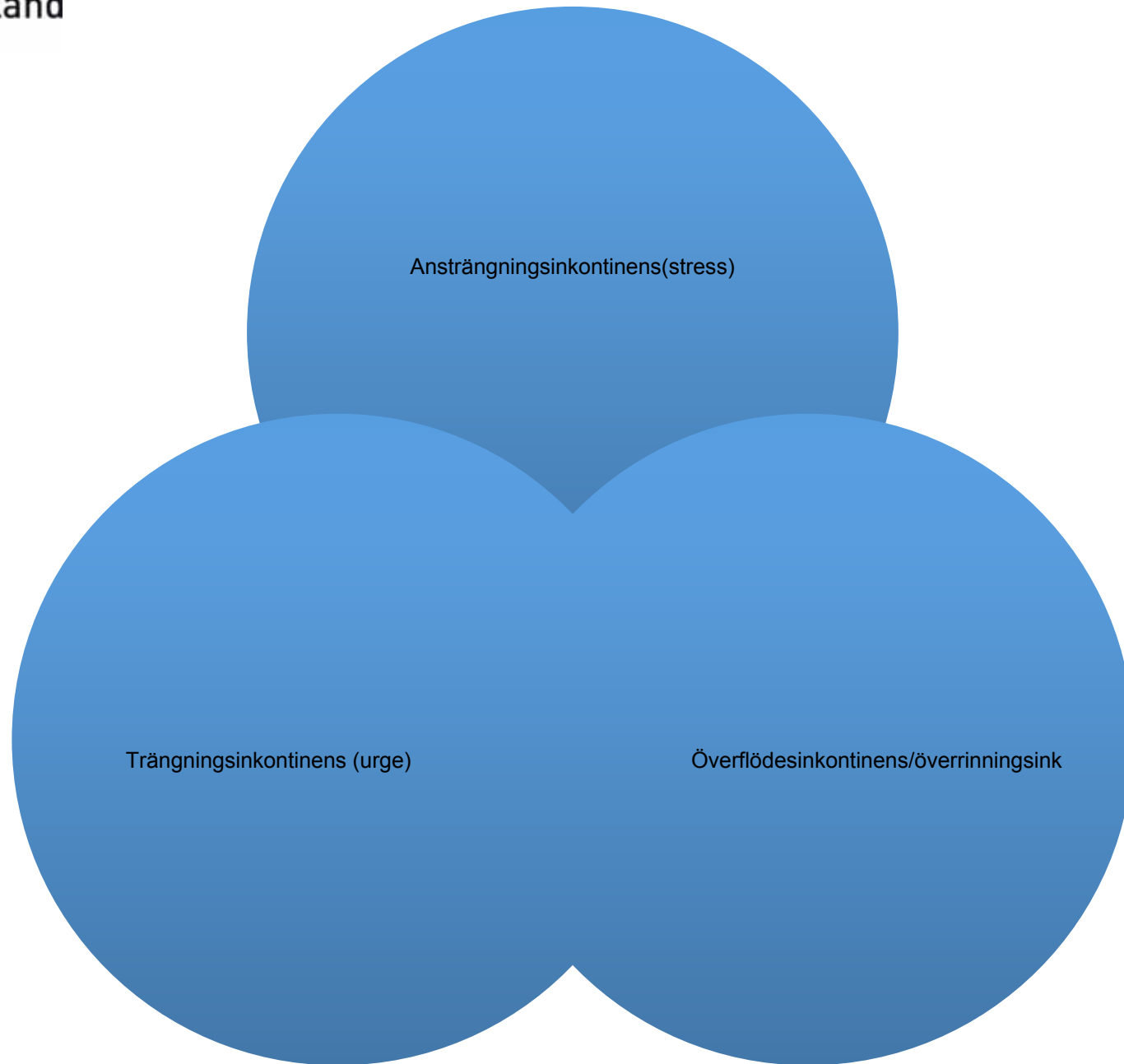
Figur 9.1 Schematisk illustration av tre principiellt olika skadenivåer med typisk klinisk presentation samt tänkbara typdiagnoser vid a) suprapontin övre motorneuronskada, b) infrapontin övre motorneuronskada respektive c) nedre motorneuronskada.

Illustrator: Laria Lyons

kombinerat med läckage. Trängningarna kan vara plågsamma.

synergi, vid vilket detrusorn och sfinktern

agnostiken vidare. Frånsett en noggrann anamnes, miktionslista, status samt residualurinvolymbestämning bör också en neurologisk undersökning utföras. Uretroskopi kan reserveras för utvalda fall. K



Utredning och diagnos av Urinträngningar och inkontinens

För att kunna särskilja dessa tillstånd och därmed veta hur man skall behandla och hjälpa

patienten bäst, krävs en noggrann genomgång av patientens hela livssituation.

allmäntillstånd, längd och vikt, rörlighet, boendeförhållande, levnadsvanor, övriga sjukdomar, kronisk hosta, obstipation, rökning, förvirringstillstånd, demens...

Problem med rörelseapparaten som medför att man ej hinner fram till toaletten i tid.

”Arkitektonisk inkontinens” där boendeförhållande leder till urinläckage, t.ex. sovrum på övervåning och toalett på nedervåning.

Övervikt. Även liten viktnedgång (5-10 % vid BMI >25) kan minska läckage med 75 %!

Spänningstillstånd kan även ge spänningar i bäckenbotten med trängningar som följd. Samtidig spänningshuvudvärk? Vaginism? Bruxism?

- **Aktuell medicinering.** Diuretika ger större urinvolymer med ökad risk för läckage. Mediciner som i övrigt påverkar miktionen, psykofarmaka, sömntabl, Dryck!

- **Status:** Bukpalpation, gynekologisk undersökning inkl. vaginal- och rektalpalpation

Dryck- och urinmättningslista

Personnummer:

Namn:

Instruktion

Mikt onslistan är till för att hitta bästa sätt hjälps dig som har besvär med urinårean.

Analys av denna ger oss ett bra

Liderlag till olika behandling som ska

valas. De dagar du mäter är det viktigt

att du är aktiv och även såsom du skulle

vlja leva utan hänsyn till dina

urinårebesvär

1. Fyll i mikt onslistan natt och dag, gärna
sa att både arbetsdag och ledighet ingår.

2. Fyll i klocksåg och ange mängd (. dl.)
av allt du dricker. Det du kasser ut mäts
lampigen i ett hushållsmått.

3. Läckage och trängningar registreras
med tidpunkt - som följer:

+ = droppar

++ = fuktig binda

+++ = våtläckt igenom

T = trängningskänsla utan läckage

4. Skicka in listan inom en månad
så att vi får en aktuell bild av dina
problem

Datum:				
Dryck		Urin		Inträngning
Tidpunkt	Mängd (dl)	Tidpunkt	Mängd (dl)	Läckage
		Dryck/dyg	Frekvens	Urin/dyg
		Maxvolym	Medel	

Datum:				
Dryck		Urin		Inträngning
Tidpunkt	Mängd (dl)	Tidpunkt	Mängd (dl)	Läckage
		Dryck/dyg	Frekvens	Urin/dyg
		Maxvolym	Medel	

Kvinnokliniken Hallands sjukhus

Överläk: Katarina von Brömmer Östing / isbeth.sekr

Inför behandling och remiss

Man bör i samråd med patienten bedöma symtomen i relation till andra hälsoproblem, dvs värdera hur problemen **påverkar hennes livskvalitet** och om hon är i skick att **klara av en utredning och eventuell operation.**

Förväntningarna på resultat måste anpassas.

Remiss till gynekolog bör innehålla följande:

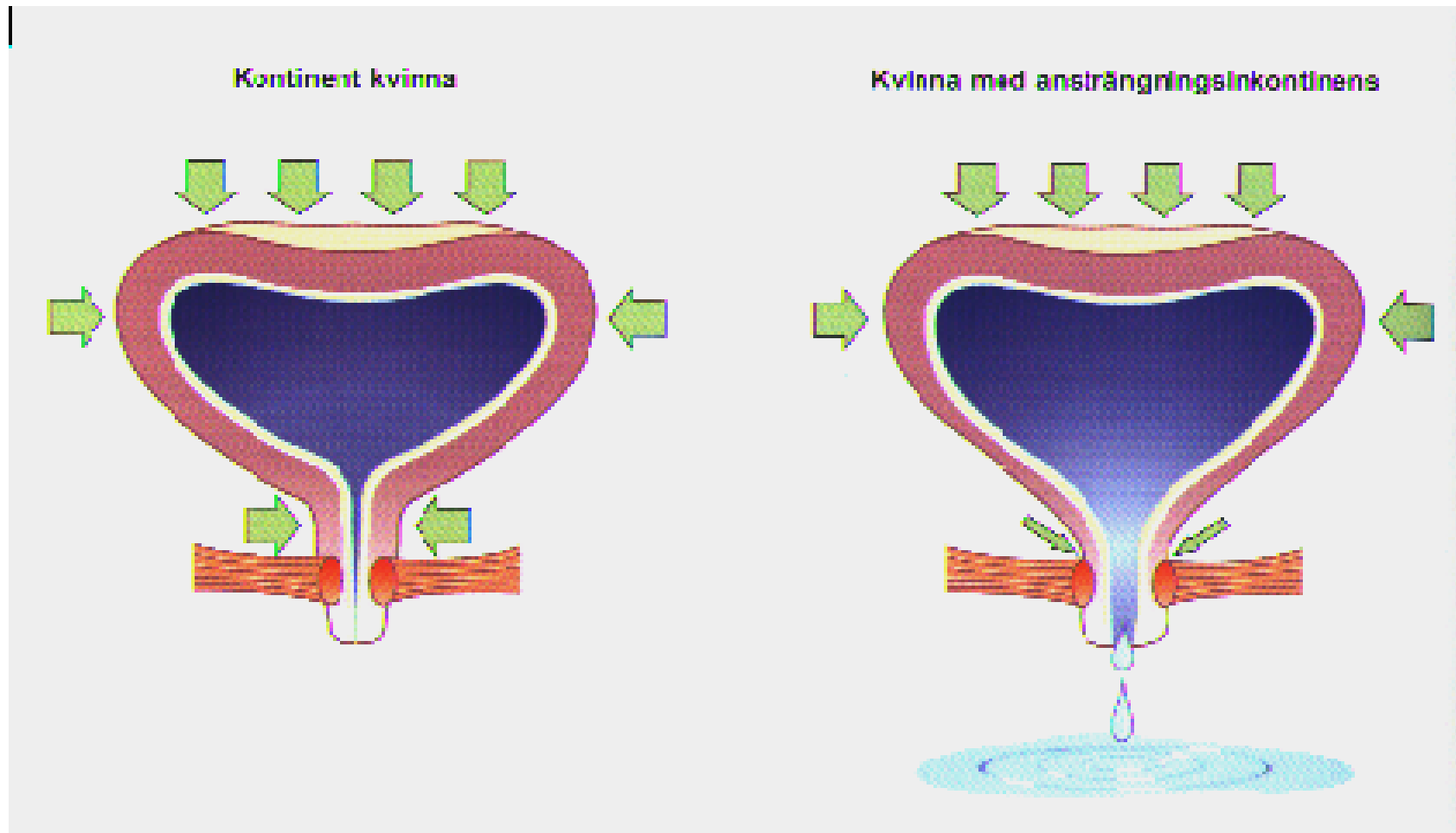
- Genomgång enligt ovan.

- Urinsticka och/eller urinodling, kreatinin, klamydiadiagnostik om lämpligt.

- Miktionslista med mätning av vätskeintag, antal miktionstillfällen, volym per miktionstillfälle, antal läckage per dygn samt gärna någon typ av kvantifiering av läckaget, t.ex. bindvägningstest.

Hög diures, stort dryckintag eller resurin bör uteslutas.





Ansträngningsinkontinens

Vid misstanke om ansträngningsinkontinens bör i första hand rekommenderas bäckenbottenträning under handledning med utvärdering efter 3 månader (utom då det är uppenbart att det inte är meningsfullt). Detta kan ge förbättring hos 80 %. (Läkemedelsverket 2010)

Bäckenbottenträning

Skriv ut (ca 2 sidor)

Om du har svårt att hålla dig när du är kissnödig, eller att hålla tätt när du anstränger dig, kan knipövningar hjälpa till att minska besvären.

Övningarna stärker muskler som håller uppe bäckenbotten och som finns runt ändtarmen, urinröret och kvinnans slida. Träningen kan också användas för att förebygga besvär och är bra för både kvinnor och män.



Viktigt att hitta rätt muskler

Innan du börjar träna måste du först hitta de muskler som håller bäckenbotten. Många använder fel muskler genom att spänna skinkor.

För att hitta rätt muskler kan du ligga på rygg med böjda och eller ha benen upplagda i rätt vinkel. Slappna av i rygg, skinka och ben.

Knip ihop muskeln runt ändtarmen. Kvinnor kniper sedan från män mot pungen och penis. Det känns ungefär på samma sätt i emot. Fortsätt sedan att knipa uppåt, så att det känns som om du knip i några sekunder.

Enkelt test – är det rätt muskler?

För att hitta bäckenbottenmusklerna kan du någon gång prova att knipa. Men du ska inte använda det som en träningsmetod för att tömningen av urinblåsan. Kvinnor kan även känna efter med fingret vid en knipning.

SNIPPGYMPA

ETIKETTARKIV: KNIPÖVNINGAR

Snippgymnapåminnelser på Facebook

[Lämna ett svar](#)

Vi har blivit uppmärksammade på att våra påminnelser inte alltid syns i allas Facebookflöden.

För att vara säkra på att få dagliga påminnelser från [Snippgymna på Facebook](#), klicka på den lilla pilen intill "Gilla" upptill på vår Facebooksida och välj "ta emot aviseringar".

Gillar

Följer

Meddelanden

...

Knip med Karin Björkegren Jones

När kvinnor förstår vilken skaff det ligger i en vältränad bäckenbotten så blir knipövningar något man gärna lägger energi på, för den som vill få tillbaka kontrollen över sitt underliv är bäckenbottenträningen otroligt viktig. Förutom att det motverkar urinläckage ger den en massa härliga bieffekter som plattare mage, mindre ont i ryggen och en tuffare slida.

SENASTE NYTT!

- [Snippgymnapåminnelser på Facebook](#)
Januari, 2015
- [Snippgymnas julbingo!](#) 21 december, 2014
- [Snippgymna <3 Musikhjälpen 2014](#) 12 december, 2014

@SNIPPGYMPA

Morrrn morrrn! Nu är vi här igen, du vet vad som gäller! [#snippgymna ca 1 tim sedan](#)
Goodbye, farewell, auf wiedersehen, adieu! [#Snippgymna ca 11 timmar sedan](#)
Ett par knip om dagen är bra för magen [#Snippgymna ca 16 timmar sedan](http://t.co/HLrIV7RTad)

Operation ger bäst resultat om det rör sig
om en ren ansträngningsinkontinens

Hos en
kvinna i 40-årsåldern utan andra
predisponerande faktorer kan man förvänta
sig att hon
blir **helt bra eller bättre i mer än 90 %** av
fallen,

medan en patient som är **överviktig**, över **70 år**, har **blandinkontinens** med trängningar dagligen och som har genomgått tidigare **gynekologiska/ urologiska operationer**, blir bra efter operation

i endast 35 % av fallen!!!!



Förväntningarna på resultat måste
anpassas!



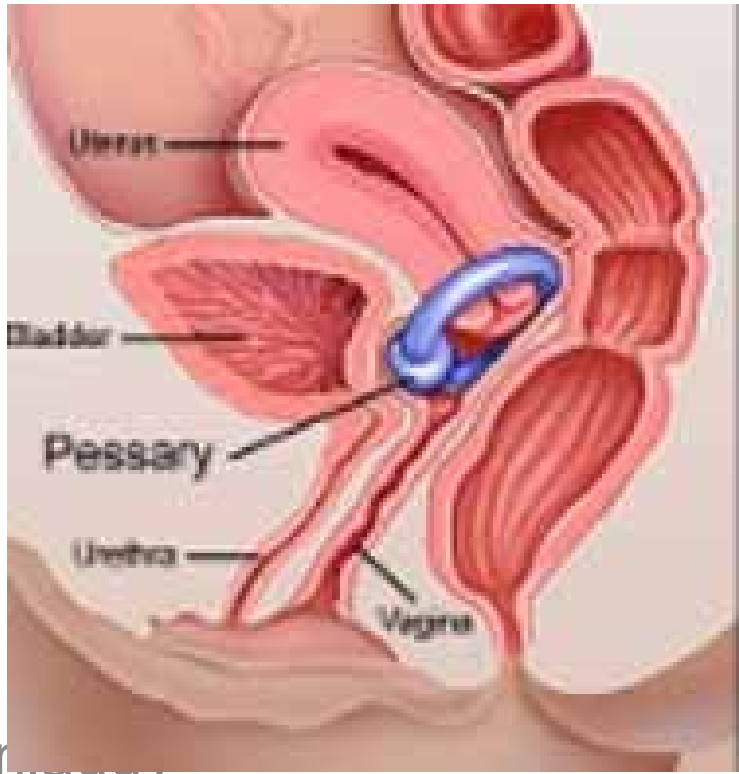
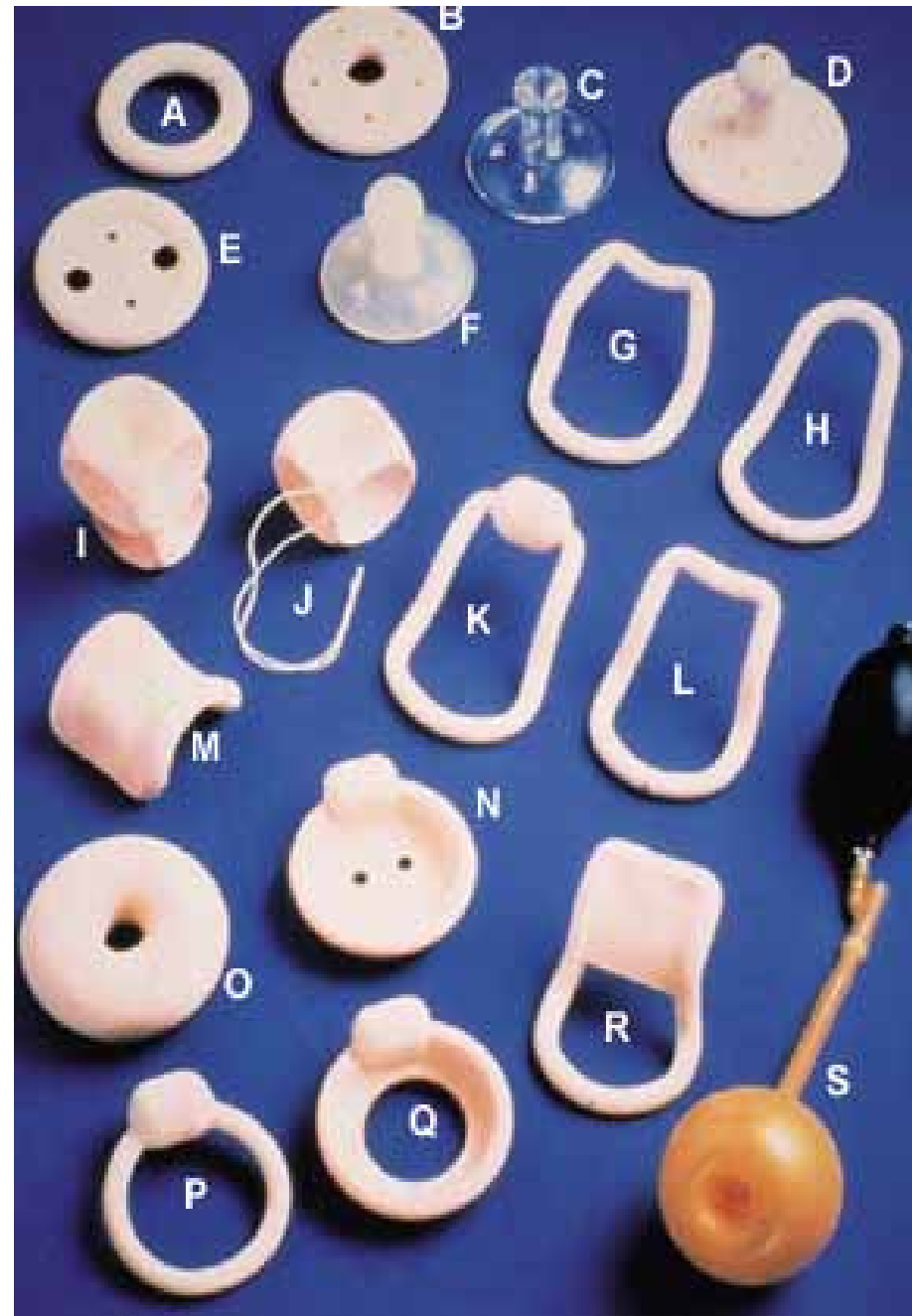


Image 1





JAG ÄR SÅ NÖJD NU EFTER
MIN OP. KOMMIT IGÅNG ATT BÜRJAT
TRÄNA REGELBUNDET. IDAG SPRANG
JAG 30 MINUTER UTAN MINSTA
LÄCKAGE.

ÄLSKAR LIVET NU EFTER NERKUCEN
GULD VÄRT!!

HAR TRÄNAT REGELBUNDET SEDAN 17 DEC
OCH HAR PÅ KUPPEN AV ALLT TAPPAT
LITE I VIKT

KAN BARA SÄGA TUSEN TACK
MÅNGA KRAMAR

Det finns inte evidens för att lokal östrogenbehandling fungerar vid denna typ av inkontinens,

men det stärker slemhinnorna inför eventuell operation och har inga negativa sidoeffekter. Prova!



Om trängningar

- OBS Om nytillkommet sedan
<3månader
- GYN US!!!

Uteslut:

- Infektion- helst även odling
- Prolaps
- tumör i lilla
bäckenet(myom,ovarialresistens,
corpuscancer??annat)
- Resurin
- Östrogenbrist
- (endometriosis: ovanligt som enda
symtom, anamnes!)

Trängningsinkontinens och urinträngningar

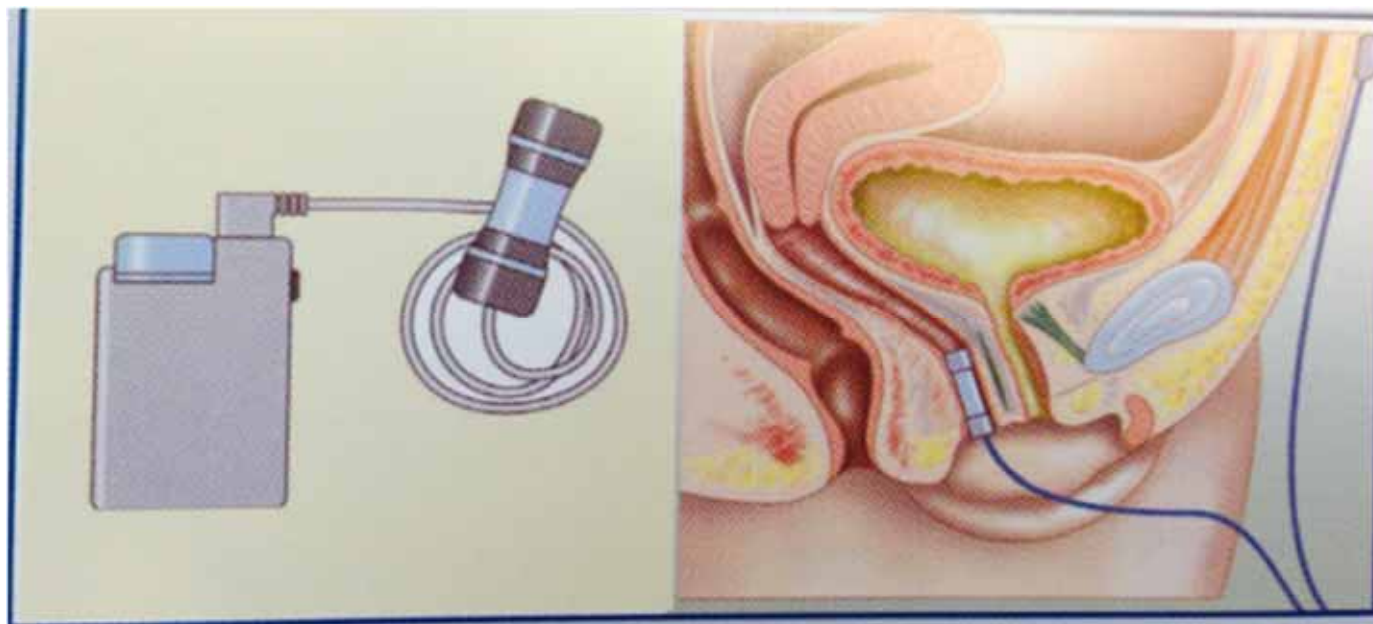
Behandling mot trängningsinkontinens/ trängningar är i första hand **blåsträning** eventuellt i kombination med **antikolinergika (Tolterodin, Toviaz, Vesicare)**. Behandlingen bör utvärderas efter 3 månader och ges med försiktighet och noggrann uppföljning till äldre. (Läkemedelsverket 2011)

Postmenopausala kvinnor bör ha **vaginal östrogenbehandling**.

Betmiga (Mirabegron)

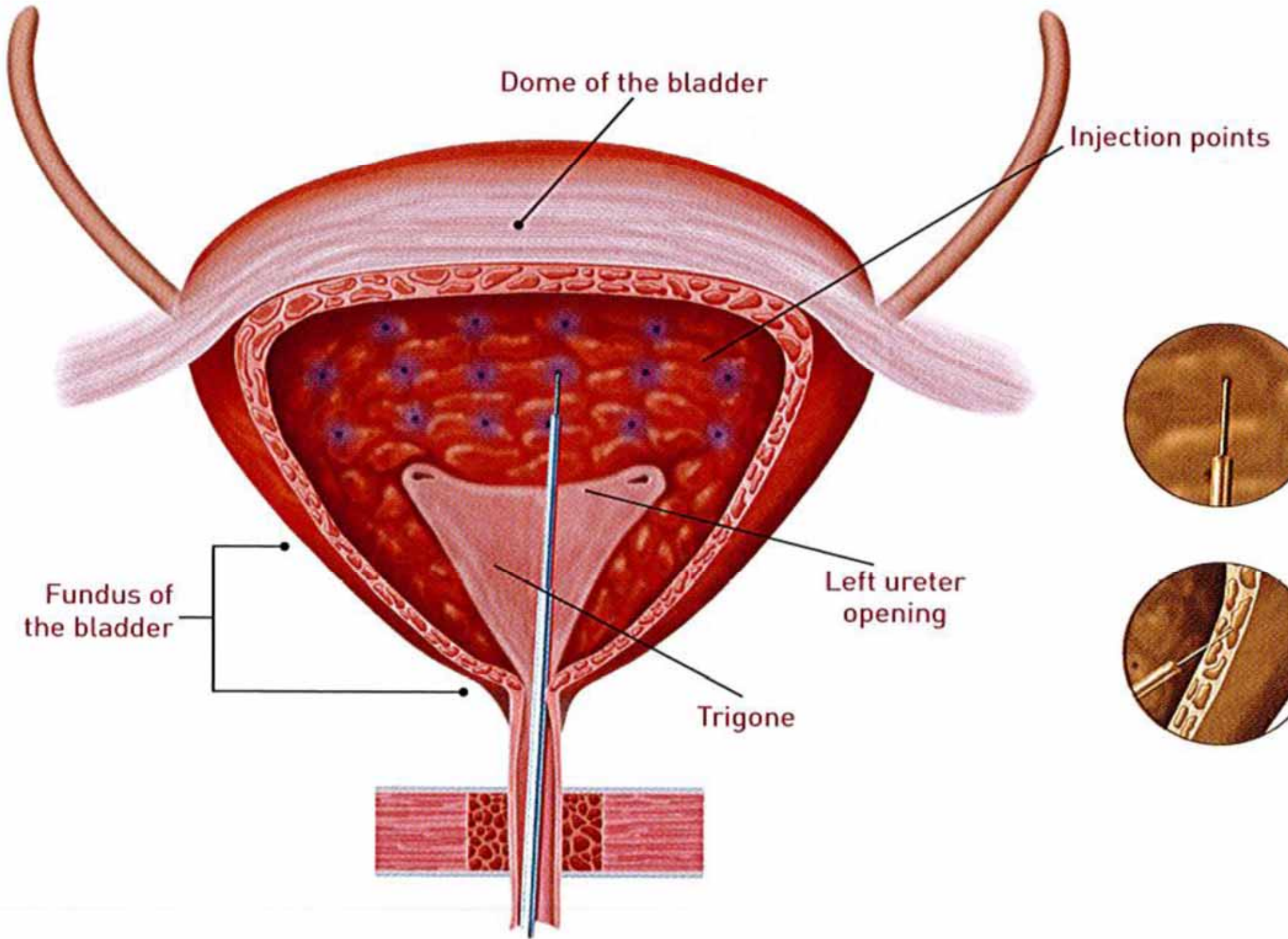
- Beta-3receptorstimulerare –den första
- Blåsspecifik
- Relaxerar blåsan dvs har sin effekt i fyllnadsfasen
- Ger ökad lagringskapacitet+ intervallintervall
- Biv i nivå med placebo
- Försiktighet till gravt njursjuka
- Ingår i högkostnadsskydd om man inte tolererar antikolinergika

Om utebliven bättring kan man överväga remiss till urolog eller gynekolog.



Botox

- Injektioner i blåsan efter lokalanestesi
 - Beh tar 30-45minuter varav 20 min bedövning.
 - Behöver upprepas efter 6-12 mån
 - Biv : UVI, hematuri
- Resultat:
 - 40% helt torra
 - 80% mycket nöjda
 - 76% minskar miktionsfrekvensen med >50%



IQAB

NDO

Blåsinstillationer

• **Uracyst (2%)/ Gepan**
(0,2%)=

Chondroitinsulfat, stärker
GAG-lagret i blåsan .

Indikationer: OAB, interstitiell
cystit, recidiv cystit,
strålcystit.

Behandlingsschema

Behandlingsstart – beroende på svårighetsgrad, en instillation per vecka under 4 - 6 veckor

FÖRSTA MÅNADEN

Underhållsbehandling – en instillation per månad

EFTER 2 MÅNADER OCH FRAMÅT



3 goda skäl till Gepan® Instill

- Medicinsk teknisk produkt. Beställes via sjukhusapotek el direkt från företaget
- Instilleras 1 g/v 6 veckor. Håll i minst 30min. Kissa ut.
- Glesa ut till 1 g /månad.



ler bilder

Uracyst 2% art.nr. 816830

New product

Översikt

Nya Uracyst - Koncentrerad lösning 2 % kondroitinsulfat 40 mg

Uracyst ger effektiv symptomatisk behandling av PBS/IC - Painful Bladder Syndrome/Interstitial Cystitis. PBS/IC är en kronisk inflammation av blåsans vägg med okänd etiologi. Uracyst är ett sterilt kondroitinsulfat (2,0%) för effektiv behandling av interstitial cystitis via urinkateter. 4x20 ml.

Beställning av Uracyst - order@vitaflo.net

Nattlig polyuri

- >50% av totala urinvolymen produceras mellan kl 19-07
- Ökar m åldern
- Behandling **Minirin** eller **Nocutil** till natten.
- S-Natrium, vätskekarens kvällstid (obs risk för hjärtsvikt) kontroll hos äldre.
- Orsaker:
 - Minskad blåskapacitet, överdrivet vätskeintag, hjärtsvikt, diabetes insipidus, sömnstörningar, neurologiska sjd (Parkinson,MS), instabil blåsa

Överflyllnadsinkontinens

Överflyllnadsinkontinens behandlas genom tömning av blåsan med RIK, Ren

Intermittent

Kateterisering, som patienten själv utför vid regelbundna tidpunkter innan läckage uppstår.

- Som lokal östrogenbehandling rekommenderas **Ovesterin** (östriol) **vagitorier** i första hand då dosen på Vagifem (östradiol) har sänkts från 25 µg till 10 µg vilket ganska ofta är för låg dos för att ge effekt.
- Man kan överväga **Oestring** , ett vaginalt lågdosöstradiol som bytes var 3:e månad, eller vaginalgel **Blissel** (östriol).