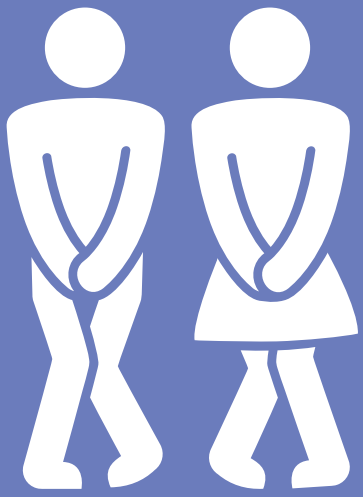


VEM BESTÄMMER

DU ELLER DIN URINBLÅSA?

En informationsbroschyr om överaktiv blåsa

Vet du var närmaste toalett ligger?

Känner du att du måste gå på toaletten lite för ofta? Händer det att du får kraftiga urinträngningar och har svårt att hålla emot? Tappar du ibland kontrollen över blåsan och råkar ut för urinläckage?

En vanlig orsak till problemen kan vara överaktiv blåsa.

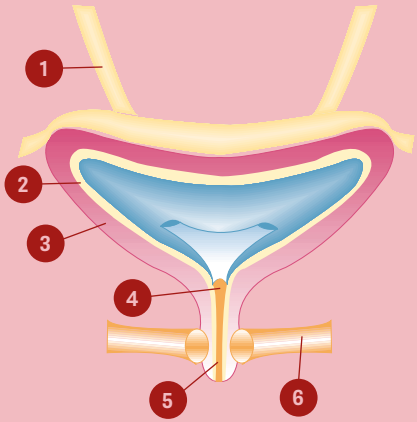
I den här broschyren får du en kort information om överaktiv blåsa, samt en praktisk vägledning i vad du kan göra själv för att minska dina besvär.

Med vänlig hälsning

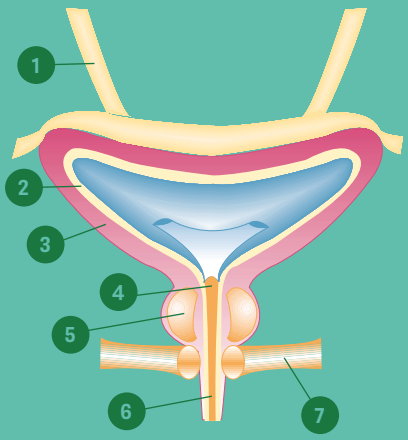
Astellas Pharma

KVINNOR

1. Urinledare
2. Slemhinna
3. Blåsmuskulatur
4. Slutmuskel
5. Urinrör
6. Bäckenbottenmuskulatur



Urinblåsans anatomi



MÄN

1. Urinledare
2. Slemhinna
3. Blåsmuskulatur
4. Slutmuskel
5. Prostata
6. Urinrör
7. Bäckenbottenmuskulatur

Så här fungerar din urinblåsa

Urinblåsan har till uppgift dels att lagra urin, dels att tömma urinen när blåsan är full. Blåsväggen är mycket elastisk, och den töjs ut allt eftersom urin rinner till från njurarna.

När urinblåsan fylls på får hjärnan signaler från nerver i blåsan, att det är dags att tömma den. Du känner dig kissnödig.

I normala fall kan man kontrollera blåsans tömning, och hålla sig tills man har möjlighet att gå till en toalett. På toaletten talar hjärnan om för blåsan att den ska tömmas. Nervsignaler får urinblåsan att dra ihop sig och tömma urinen och därefter stängs urinröret.

Vad är normalt?

Om man under dagen dricker rekommenderad mängd – ungefär 1–1½ liter vätska – töms blåsan cirka 5–7 gånger om dagen och 0–1 gånger under natten. Urinvolymen varierar mellan 2–6 dl per tömning.

Vad är överaktiv blåsa?

Överaktiv blåsa kan bero på en obalans i nervsignalerna mellan blåsan, urinröret och hjärnan vilket gör att blåsan drar ihop sig oftare än vad den borde, oavsett hur mycket urin som finns i den. Det visar sig genom följande symtom:

- Kraftiga urinträngningar – ett plötsligt och svårkontrollerat behov av att tömma blåsan.
- Täta blåstömningar.
- Nattliga blåstömningar.
- Urinläckage – i samband med kraftiga urinträngningar.

Alla dessa symtom behöver inte finnas vid överaktiv blåsa. Exempelvis är det bara en tredjedel av alla patienter med överaktiv blåsa som läcker urin.

Vad orsakar överaktiv blåsa?

Överaktiv blåsa är ett vanligt problem; över 1 miljon svenskar är drabbade av överaktiv blåsa.[1] Det är lika vanligt hos kvinnor som hos män, och symtomen ökar ofta med stigande ålder. Det är dock viktigt att komma ihåg att överaktiv blåsa inte behöver vara en normal del av åldrandet – eller bero på bristande hälsa.

Man kan påverka blåsans aktivitet negativt genom att dricka alltför mycket vätska eller genom att gå på toaletten ”för säkerhets skull”. Risken är att man vänjer blåsan vid att tömma sig ofta.

Många gånger hittar man ingen egentlig orsak till att blåsan hos vissa människor blir överaktiv.

Har du överaktiv blåsa?

Först är det en god idé att börja med att se över dina dryckes- och toalettvanor. Det kan vara svårt att själv få en överblick över situationen. Boka gärna tid hos din läkare för att få specifik hjälp med dina problem. Berätta vad du vill ha hjälp med och förklara hur din blåsa styr över ditt liv och påverkar livskvaliteten.

Din doktor kommer att försöka hitta orsaken till dina problem så att du får rätt hjälp. Här använder man ofta en urinmätningslista där du fyller i vätskeintag och hur ofta du kissar. Utöver förändringar av dina dryckes- och toalettvanor är även träning och medicinsk behandling av överaktiv blåsa en möjlighet.

1. Irwin DE, Milsom I, Hunskaar S. Population-based survey of urinary incontinence, overactive bladder, and other lower urinary tract symptoms in five countries: results of the EPIC study. Eur Urol. 2006 Dec;50(6):1306-14

“Jag ber alltid om att få ett bord nära toaletten när jag går på restaurang.”

Vad kan du göra själv?

HÅLL ETT ÖGA PÅ DINA SYMTOM

Notera hur ofta du går på toaletten. Då blir det lättare att få en uppfattning om dina besvär – och du kan snabbt se hur behandlingen förbättrar dina symtom.

VAR UPPMÄRKSAM PÅ DINA VANOR

Vad du äter och dricker kan påverka aktiviteten hos din blåsa. Ett normalt vätskeintag är cirka 1–1½ liter per dygn. Försök att minska på drycker som kan leda till ökad kissnödighet, såsom kaffe och te. Det är bra att försöka undvika att dricka innan du går och lägger dig. Då minskar risken för att du måste gå upp på natten för att kissa.

Förstoppning kan förvärra symtomen vid överaktiv blåsa, och därför är det bra att äta fiberrik mat (fullkornsprodukter, frukt och grönsaker) för att förhindra trög mage.

Träna din blåsa

Blåsträning innebär att du steg för steg försöker öka intervallen mellan dina toalettbesök. På så sätt tränar du dig att hålla tillbaka trängningarna och tränar blåsan till att kunna lagra mer urin före tömning. Målsättningen är att du ska nå en urinvolym på cirka 2–3 dl varje gång, och ha ett intervall på runt 3 timmar mellan toalettbesöken.

Som en hjälp kan du försöka att distrahera dig när trängningarna kommer, till exempel genom att räkna baklänges från 100, hitta något att hålla i eller ställa dig på tå med spända vadmuskler. Det dämpar signalerna till hjärnan så du kan hinna till toaletten i tid.

Blåsträning kräver tid och tålamod. För de allra flesta tar det 3 månader innan man märker någon skillnad.

Efterdropp

Att få några droppar urin i underkläderna efter ett toalettbesök hör ofta ihop med en svag urinstråle och drabbar framför allt män över 55 år, även om både kvinnor och yngre män också kan drabbas.

Bäckenbottenträning

Bäckenbottenträning innebär att du tränar upp muskulaturen i din bäckenbotten. Genom olika knipövningar stärker du de muskler som ger stöd åt urinblåsan och kan på så sätt du lättare kontrollera plötsliga urinträngningar. Tala med en uroterapeut eller sjukgymnast så kan de hjälpa dig att komma igång med övningarna.

"Jag reserverar alltid flygplansstol längs mittgången och närmast toaletten."

Läkemedel

Överaktiv blåsa kan behandlas med läkemedel. Blåsans förmåga att hålla kvar urinen ökar eftersom blåsmuskulaturen slappnar av vilket minskar trängningstillfällena. Du slipper att gå på toaletten så ofta. Den bästa effekten av läkemedel får du om du kombinerar behandlingen med blås- och bäckenbottenträning.

Ge behandlingen tid att verka

Symtomen vid överaktiv blåsa har utvecklats under en lång tid. Att ta tillbaka kontrollen över blåsan tar också tid, och det är viktigt att ha tålamod. För de allra flesta kan det ta flera veckor av effektiv träning, med eller utan läkemedelsbehandling, innan man märker någon effekt.

Urinmätningslista

Genom att notera i listan hur mycket du dricker och hur ofta du går på toaletten så kan både du och din läkare eller uroterapeut se hur behandlingen fungerar. Du bör fylla i dina dryckes- och toalettvanor under minst två dygn för att få en bra bild över hur dina symtom har utvecklats.

Rådgör med din läkare, uroterapeut eller sjuksköterska om du har några frågor.

MAT-SE-BET-2026-00015 06.2026

Har du fler frågor?

Om du har problem med urinblåsan, ta kontakt med din vårdcentral och prata med distriktssköterskan eller din läkare. De kan hjälpa dig att ta kontroll över din blåsa.

Ytterligare information om överaktiv blåsa hittar du även på **www.blåsan.se**

Astellas Pharma AB | Box 21046 | 200 21 Malmö
E-mail: info.se@astellas.com | www.astellas.com