Till dig med **överaktiv blåsa (ÖAB)**

MAT-SE-NON-2026-00030 02.2026

Förstå symtomen och följ dina framsteg

Din överaktiva blåsa

Vilka symtom på överaktiv blåsa besvärar dig mest?

- ☐ Plötsliga urinträngningar
- ☐ Ofrivilligt urinläckage
- ☐ Antalet gånger som du måste kissa per dag
- ☐ Antalet gånger som du måste kissa per natt

På vilket sätt påverkar symtomen din livskvalitet?

En överaktiv blåsa kan påverka livskvaliteten på många sätt, bl.a. allmäntillståndet, det sociala livet, sömnen, arbetslivet, inställningen och motivationen till att motionera.[1,2]

På vilket sätt påverkar symtomen din tillvaro?

Har du utvecklat strategier för att klara av tillvaron?

Exempel på strategier kan vara att alltid ha ombyte med dig när du går hemifrån eller att undvika resor.[3] Dessa strategier kan dock även påverka livskvaliteten.[2,3]

Har du utvecklat strategier för att klara av tillvaron?

Kan du förändra din livsstil på något sätt?

Vissa livsstilsförändringar kan förbättra en del av symtomen på överaktiv blåsa.[4]

Möjliga livsstilsförändringar		
Gå ner i vikt Är detta relevant för dig? ☐ JA ☐ NEJ	**Sluta röka** Är detta relevant för dig? ☐ JA ☐ NEJ	**Se över vad du dricker, hur mycket och när** Är detta relevant för dig? ☐ JA ☐ NEJ
Minska intaget av koffein Är detta relevant för dig? ☐ JA ☐ NEJ	**Träna bäckenbotten eller blåsan** Är detta relevant för dig? ☐ JA ☐ NEJ	**Försöka planera när du ska kissa** Är detta relevant för dig? ☐ JA ☐ NEJ

Det här materialet är avsett för patienter som har diagnostiserats med överaktiv blåsa och har utarbetats av Astellas Pharma AB | Box 21046 | 200 21 Malmö, Sweden | www.astellas.com

Din behandling

Din läkare kan ge förslag på livsstilsförändringar och föreslå medicinering för att minska dina symtom.

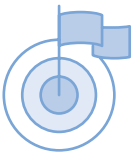
- Läkemedlet fungerar bäst när du tar det enligt läkarens anvisningar[5,6]
- Symtomen kan förbättras gradvis[5]
- Om du slutar ta medicinen kan symtomen komma tillbaka[7]
- All medicin kan ge biverkningar. Om du får besvärande biverkningar bör du diskutera dessa med läkaren[5]
- Det är viktigt att du går på alla uppföljningsbesök. Genom att löpande tala med din läkare kan han eller hon hjälpa dig att få ut mesta möjliga av behandlingen[8,9]

Sätt realistiska mål

Tänk på ditt mest besvärande symptom eller din strategi från sidan 1.
På vilket sätt påverkar de din livskvalitet? På vilket sätt skulle du vilja ändra på detta?

Här är några exempel på mål som du kan använda för att följa dina framsteg[2]:

- Gå ut med hunden utan att tänka på var det finns en toalett
- Gå hemifrån utan inkontinensskydd
- Bara vakna en gång per natt för att kissa
- Att inte behöva gå ifrån jobbmöten



	Exempel	Sätt dina mål	Följ upp dina mål
		Fyll i denna kolumn tillsammans med din läkare vid det första besöket	*Fyll i denna kolumn genom att kryssa i när du når dina mål eller göra anteckningar inför nästa läkarbesök*
Mest besvärande symtom	Till exempel att behöva kissa var 20:e minut på kvällen		
Överordnat mål	Till exempel att kunna se en film från början till slut utan att behöva gå och kissa		
Första delmål	Till exempel att se ett 30 minuters teveprogram utan att gå ifrån		☐ Uppnått
Andra delmål	Till exempel att se ett 60 minuters teveprogram utan att gå ifrån		☐ Uppnått
Tredje delmål	Om relevant		☐ Uppnått

I takt med att symtomen förbättras kan du sätta upp nya mål genom att kopiera tabellen ovan.

Litteraturhänvisningar:

1. Kinsey D, *et al. J Health Psychol.* 2016;21(1):69–81.
2. Rantell A, *et al. Neurourol Urodyn.* 2016;9999:1–7.
3. Nicolson P, *et al. Br J Health Psychol.* 2008;13(Pt 2):343–359.
4. European Association of Urology. EAU Guidelines on Management of Non-Neurogenic Female Lower Urinary Tract Symptoms. 2025. Tillgänglig på: https://uroweb.org/guidelines/non-neurogenic-female-luts (Åtkomst: februari 2026).
5. Ali M, *et al. Adv Ther.* 2019;36(11):3110–3122.
6. Benner JS, *et al. BJU Int.* 2010;105(9):1276–1282.
7. Balkrishnan R, *et al. J Urol.* 2006;175(3 Pt 1):1067–1071; discussion 1071–1072.
8. Enemchukwu EA, *et al. Neurourol Urodyn.* 2022;41(8):1983–1992.
9. Krueger KP, *et al. Adv Ther.* 2005;22(4):313–356.

Det här materialet är avsett för patienter som har diagnostiserats med överaktiv blåsa och har utarbetats av Astellas Pharma AB | Box 21046 | 200 21 Malmö, Sweden | www.astellas.com