

# Ingen god inkontinensvård utan individuell utredning

**Vad är en basal utredning? Hur ser en normal tarmfunktion ut? Och hur kan en onormal tarmfunktion se ut? I TENA Identifis senaste nätverksträff svarar uroterapeuten Agneta Sandberg på frågor om inkontinens och poängen med individuell utredning.**

I maj månads digitala nätverksträff med TENA Identifi låg fokus på varför individuell utredning är så viktigt för en god inkontinensvård. På länk från Karlskrona mötte TENAs Marie Fahlén vår gäst Agneta Sandberg för en frågestund kring kontinensvård och livskvalitet. Agneta Sandberg är Uro- och Tarmterapeut med många års klinisk erfarenhet inom området. Hon har också varit med och byggt upp modulen blåsdysfunktion i Senior alert samt Nikolas hemsida.

## **Man pratar ofta om ordet "blåsdysfunktion", men vad innebär det egentligen?**

– Blåsdysfunktion handlar om störningar i de nedre ringvägarna. Man brukar dela in det i tre olika grupper. Lagringssymptom handlar om att man inte kan hålla kvar urinen i blåsan när man till exempel hoppar eller springer. Om man har problem med tömningssymptom klarar man inte av att tömma ut urinen från blåsan, vilket ofta resulterar i att man måste kissa väldigt ofta. Den tredje gruppen är eftertömningssymptom som gör att det samlas urin i urinröret som droppar ut när man reser sig efter ett toalettbesök, förklarar Agneta Sandberg.

## **Förutom blåsdysfunktion är det också väldigt vanligt att ha problem med tarmen. Vad menas med tarmdysfunktion?**

– Precis som i blåsdysfunktion kan man med tarmdysfunktion få problem att lagra avföringen i tarmen på grund av en svag analmuskulatur. Pratar man

bara om tarminnehåll kallas detta problem för fekal inkontinens medan anal inkontinens innefattar både tarminnehåll och gaser. Man kan också ha tömningssymptom som kan orsaka förstoppning, säger Agneta.

## **Det finns ett stort samband mellan blåsa och tarm, skulle du kunna berätta om hur tarmens funktion kan påverka blåsan?**

– Blåsan och tarmen sitter väldigt nära varandra och trots att de är två olika organ påverkar de varandra jättemycket. Om man har en full tarm som ligger och trycker på blåsan kan det irritera blåsan så att man måste kissa väldigt ofta. Det kan också göra det svårt att tömma ut urinen. Det är därför viktigt att man får ut avföringen ordentligt så att det inte uppstår någon förstoppning, menar Agneta.

## **När vi varit runt på ställen som använder TENA Identifi kan man ganska ofta se att det har noterats avföringstillfällen under natten hos vissa vårdtagare. Det är något som påverkar både nattsömn och hudhälsan. Vad är dina tankar kring detta?**

– Normalt sett har man inte avföring i sömnen, precis som att man vanligtvis inte kissar i sömnen. Skulle det ändå läcka ut är det förmodligen så fullt i tarmen att överskottet kommer ut när man somnar och slappnar av. Man måste se till att vårdtagarna får tömma tarmen ordentligt när de väl tömmer, säger Agneta och fortsätter, det finns flera olika läkemedel som underlättar detta. ▶

## Nu sitter vi här och pratar om blås- och tarmfunktioner och hur de båda hänger samman. Varför är det så viktigt att vi pratar om detta?

– Det är viktigt dels för att det är så vanligt. I Sverige är det mer än en halv miljon människor över 65 år som har blås- eller tarmdysfunktion. Dessutom är det dyrt. Inkontinensvården kostar 3,4–5,4 miljarder kronor per år och då räknar man inte ens med inkontinensprodukterna. Dessa siffror är från 2013, så det är sannolikt så att summan till och med stigit sedan dess. Framför allt orsakar inkontinens ett stort lidande för individen. Med grundläggande åtgärder och effektiva behandlingar kan vi förbättra mycket. Därför måste vi fortsätta prata om det, säger Agneta.

## Det har länge funnits ett stort tabu kring inkontinensvård. Upplever du att det är något som har förändrats under de senaste åren?

– Ja det gör jag. Jag tror att media har bidragit till ett minskat tabu genom mer reklam för inkontinensprodukter och generellt sett upplever jag att det pratas mer om det. Men för de som drabbas är det fortfarande förknippat med en stor skam, säger Agneta.

## Tror du att det kan vara förlösande om någon ställer frågan om man har problem?

– Ja, absolut. Då vågar man svara och på så sätt få den hjälp man behöver. Vi måste våga fråga, säger Agneta.

## Vi har redan pratat lite om blås- och tarmdysfunktion, men hur ser en normal blås- och tarmfunktion ut?

– Först och främst ska man kunna starta och stoppa en kissning när man vill. Normalt sett kissar vi 4–7 gånger per dygn och 200–400 ml per gång. När det kommer till tarmen är det normalt att tömma den från tre gånger per dag till en gång var tredje dag, förklarar Agneta.



## För våra äldre ser vardagen inte alltid ut så. Vad är det egentligen som händer i kroppen när vi blir äldre och varför förändras blås- och tarmfunktionen?

– Det är inte så att vi blir inkontinenta bara för att vi blir äldre, men risken ökar med åren. Det kan bero på många saker. Gynekologiska eller urologiska orsaker som en förstörd prostata eller försvagning i bäckenbotten är båda vanliga anledningar. Men även en nedsatt fysisk förmåga, sämre minne, störningar i nervsystemet, försämrade blåselasticitet och mindre kraft i tarmen kan vara bakomliggande orsaker, säger Agneta.

## Man pratar ofta om att man ska göra en basal utredning, vad innebär det?

– En basal utredning gör man för att få en bild av den individuella situationen. I utredningen börjar man med att ta en anamnes, vilket är en persons, eller en närståendes, beskrivning av problem och symtom. Därefter gör man en nulägesrapport där personens blås- och tarmtömningsmönster kartläggs, säger Agneta.

## Vad kan hända efter en basal utredning?

– Det är bra att börja med att informera den drabbade om vad det är man håller på med så att även den personen, och eventuellt även anhöriga, är med på banan och vet vad som gäller. Sedan bör man ge personen möjlighet att regelbundet få gå på toaletten. Kanske behöver man anpassa vistelsemiljön så att toalettbesöken underlättas. Självklart är det också viktigt att se till att förskriva ett individuellt utprovat inkontinenshjälpmedel, förklarar Agneta.

## Är det någonting som du skulle säga att man alltid kan göra och prioritera?

– Ja, för den enskilde personen är det jätteviktigt att alltid få komma till toaletten, om det så bara är en gång per dag. Vi måste komma ihåg att vi inte kan göra allt, men vi kan alltid göra något och det betyder så mycket för den enskilde. Det viktigaste vi kan göra är att identifiera personer med problem, utreda dem och ge dem behandling, säger Agneta och fortsätter, det kan vara stort som smått. Huvudsaken är att vi hjälps åt och tillsammans jobbar för en bättre livskvalitet inom äldreomsorgen. Det är det allting handlar om. ■

## KOMMANDE TRÄFFAR

### 1 september

Webbinar

– Grunderna i TENA SmartCare Identifi webbportalen

*Anmäl dig här!*

### 29 september

Webbinar

– Så tolkar du Identifi rapport

*Anmäl dig här!*

Om du vill anmäla dig till några av våra träffar eller om du har några funderingar är du varmt välkommen att höra av dig till en TENA konsulent ditt område!

**[tena.nu/konsulenter](https://tena.nu/konsulenter)**

## LÄNKAR

*Socialstyrelsen, Blåsdysfunktion hos äldre personer*

*Nikola.nu*

*Kateterfakta.nu*

*Senior alert*

*Vårdhandboken*

*Statens beredning för medicinsk och social utvärdering*