



TENA®



Våga Fråga

– att leda samtalet om inkontinens



## Våga fråga!

Många män skäms över sin inkontinens och vill inte gärna söka hjälp för sina besvär. För kvinnor är det vanligt att regelbundet besöka en gynekolog och där få frågan om urinläckage, men något motsvarande finns inte för män. Att fråga sina manliga patienter om de har problem med urinläckage kan därför hjälpa många. Krångla inte till det utan ställ frågan på ett enkelt och avdramatiserat sätt, det blir oftast bäst! För många kan det upplevas som en lättnad att få frågan och därmed kunna lätta på sitt hjärta.

### Avdramatisera

”I din ålder är det många som får problem med kisseriet, hur fungerar det för dig?”

Ställ frågan om urinläckage till dina manliga patienter, speciellt om de har förhöjd risk på grund av exempelvis:

- Förstorad prostata
- Neurologiska sjukdomar
- Förstoppning
- Diabetes
- Övervikt
- Vattendrivande läkemedel

Vi på TENA pratar inkontinens med tusentals personer varje år. Tack vare detta har vi lärt oss mycket om hur män upplever och hanterar urinläckage. Bland annat vet vi att det är många som känner skam inför sina besvär och inte söker hjälp. Därför har vi tagit fram det här materialet som ett stöd till dig som distriktssköterska med tips och råd för att lyfta ämnet inkontinens med dina manliga patienter.

**Genom att ställa frågan om inkontinens kan du göra värdefull skillnad. Vi har samlat fyra steg som kan hjälpa dig att hjälpa.**



**Våga fråga!**



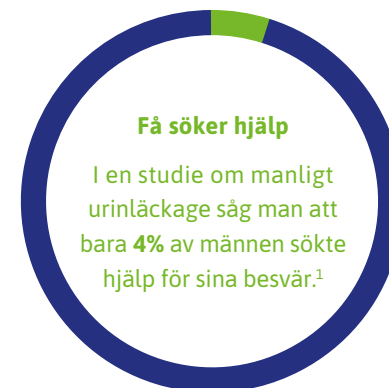
**Utred för behandling**



**Ge tips och råd**

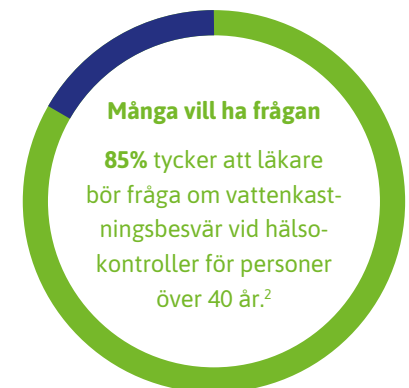


**Prova ut skydd**



### Få söker hjälp

I en studie om manligt urinläckage såg man att bara **4%** av männen sökte hjälp för sina besvär.<sup>1</sup>



### Många vill ha frågan

**85%** tycker att läkare bör fråga om vattenkastningsbesvär vid hälsokontroller för personer över 40 år.<sup>2</sup>

1. Engström G., Walker-Engström M., Löf L., Leppert J. Prevalence of three lower urinary tract symptoms in men—a population-based study. *Family Practice*. February 2003. p 7-10.
2. Nordic study on Urinary Disfunction 2011-2012. [Internet] Tillgänglig på [https://nikola.nu/sites/all/files/documents/natverk/2nordisk\\_undersokning\\_sinoba.pdf](https://nikola.nu/sites/all/files/documents/natverk/2nordisk_undersokning_sinoba.pdf)



# Utred för behandling

En vanlig upplevelse bland män är att urinläckage innebär att de tappar kontrollen. Genom att starta en utredning för att kunna sätta en behandlingsplan och eventuell förskrivning av skydd kan du hjälpa dem att ta tillbaka kontrollen.

## Översikt: Basal utredning vid blåsdysfunktion

### 1. Anamnes

### 2. Status/nuläge



#### Urinmätning

Dygnsvolym urin, antal blåstömningar, mängd per gång



#### Läckagemätning

Läckagens storlek



#### Mätning av residualurin

Finns urin kvar i blåsan efter blåstömning?



#### Avföringslista

Information om tarmtömning med mera



#### Dryckesmätning

Vätskeintag per dygn



#### Urinprov

Källa nikola.nu

Vilka moment som ska ingå i status/nuläge bedöms i samråd med varje patient. På **nikola.nu** kan du läsa vidare och ladda ner konkreta verktyg för att genomföra en basal utredning.





## Ge tips och råd

### Livsstilsråd

Många gånger kan enkla livsstilsförändringar leda till att läckagen minskar. Genom din anamnes kan du ta reda på mer om patientens livsstil och ge tips på förändringar som kan göra skillnad för honom.

- Drick lagom mycket vätska, att dricka för lite leder bara till uttorkning och att urinen blir mer koncentrerad vilket kan orsaka infektioner i blåsan. Dock kan det vara en bra idé att inte dricka precis innan sänggående.
- Var extra försiktig med vätskor som förvärrar trängningar som tex koffein, alkohol och syntetiska sötningsmedel.
- Håll en hälsosam vikt. Övervikt kan leda till urinläckage, då kan viktnedgång hjälpa mot besvären.
- Dra ner på tempot. Stress kan leda till urinläckage eller förvärra symptomen.

### Praktiska tips

För män, till skillnad från kvinnor som under många år använt mensskydd, så är det helt nytt att använda absorberande inkontinensskydd.

- Visa noga hur de fixeras rätt med hjälp av tejprensan på baksidan av skyddet.
- Påtala vikten av att använda underkläder som sitter tätt mot kroppen för att undvika läckage vid sidan om.
- På herrtoaletter saknas oftast sanitetsbehållare, ett bra tips att dela med sig av är att rulla in det använda skyddet i det nya skyddets enstycksförpackning för att diskret och hygieniskt kunna ta med sig till närmsta papperskorg.

### Tips för att fortsätta prata

- Över hälften av de som drabbas av inkontinens pratar inte ens med sin partner om sina besvär. Uppmuntra din patient att våga lyfta ämnet med sin familj för att bryta ensamheten.
- För den som genomgått en prostatacanceroperation kan det vara en bra idé att kontakta en patientförening. Genom den kan man träffa andra i samma situation som det kan kännas lättare att prata med.



## Prova ut skydd

När det gäller inkontinensskydd oroar sig män mest över diskretion och säkerhet. Det kan betyda att de väljer fel skydd, med för mycket eller för lite absorptionsförmåga. Idag finns ett stort utbud av skydd speciellt anpassade för män på marknaden. Genom att göra en basal utredning av din patient kan du förskriva ett individuellt anpassat skydd som möter hans behov och livssituation.

Låt patienten prova ett antal olika typer av skydd för att kunna testa sig fram till vad som passar honom bäst.

Graden av inkontinens kan förändras över tid, be därför patienten vara uppmärksam på om hans situation ändras. Det kan vara så att ett nytt typ av skydd behöver förskrivas. Eller så har hans behandling gett resultat och det behövs inte längre något hjälpmedel!



# Inkontinens hos män

Det finns flera typer och flera orsaker bakom urinläckage hos män och förekomsten ökar med åldern<sup>1</sup>. Nedan kan du läsa mer om de vanligaste typerna.

## Trängningsinkontinens

Trängning eller trängningsinkontinens definieras som ett ofrivilligt urinläckage relaterat till ett starkt behov eller en stark trängning att tömma blåsan<sup>2</sup>. Det finns många faktorer som orsakar dessa trängningskänslor, exempelvis: urinvägsinfektion, kaffe och energidrycker, stenar i urinblåsan, förstoppning, läkemedel (t.ex. urindrivande) och tilltäppning av urinröret, vilket kan orsakas av en förstörd prostata<sup>3</sup>. Att dricka för mycket kan leda till en ökad urinproduktion och mer frekventa toalettbesök<sup>4</sup>, men ett lågt vätskeintag<sup>5</sup> kan också leda till detta. Om urinen blir för koncentrerad kan den irritera blåsväggarna. I många fall går det inte att fastställa orsaken till trängningsinkontinens.

## Ansträngningsinkontinens

Medan ansträngningsinkontinens är den vanligaste typen av inkontinens hos kvinnor är den inte så vanlig hos män. Ansträngningsinkontinens inträffar när stödet för urinvägarna och blåsan inte fungerar som det ska. Hos män är ansträngningsinkontinens en vanlig bieffekt efter en prostataoperation<sup>6</sup>.

## Efterdropp

Vissa män upplever droppande och rinnande efter ett besök på toaletten. Detta inträffar om det finns urin kvar i urinröret efter blåstömning. Det är ofta ett resultat av en svag bäckenbottenmuskulatur<sup>7</sup>.

## Neurogena blåsproblem

Problem relaterade till hjärnfunktionen, skador på ryggmärg eller nerver kan också orsaka försämrade blåskontroll. Detta kan orsakas av tillstånd som stroke, MS, Parkinsons sjukdom, diabetes, etc.<sup>8,9</sup>

## Överrinningsinkontinens

Överrinningsinkontinens inträffar när urinblåsan inte kan tömmas helt och fylls av resturin för att sedan svämma över<sup>10</sup>. Detta orsakas av en överexpansion av urinblåsan och ofrivilligt urinläckage. Detta är normalt relaterat till en förstörd prostata<sup>11</sup> och symptom kan inkludera svårighet att påbörja urinering, en känsla av att blåsan inte är tömd efter urinering, ett avbrutet eller försvagat urinflöde, en frekvent trängning att urinera samt frekventa toalettbesök på natten<sup>12</sup>. Precis som urinvägsblockage kan överrinningsinkontinens också inträffa på grund av vissa mediciner eller nervskador<sup>13</sup>.

1. Castro D, Robison D, Bosch R, Costantini E, Cotterill N, Espuña-Pons M, Kocjancic E, Lemos N, Tarcan T, Yoshida M. Committee 5A. Initial assessment of urinary incontinence in adult male and female patients. Incontinence: 6th Edition 2017. Tokyo: ICUD-EAU; 2017. p. 521
2. Abrams P, Cardozo L, Fall M, Griffiths D, Rosier P, Ulmsten U, et al. The standardisation of terminology of lower urinary tract function: Report from the standardisation sub-committee of the International Continence Society. NeuroUrol Urodyn. 2002;21(167-178).
3. Peeker R, Samuelsson E. Urininkontinens. 2011 [cited 2015 Feb 8]. I: Läkemedelsboken [Internet]. Uppsala, Sweden: Läkemedelsverket, [cited 2015 Feb 8]. Tillgänglig på: <http://www.lakemedelsboken.se/kapitel/nefrologi-urologi/urininkontinens.html>.
4. Behandling [Urininkontinens] [Internet]. Sveriges landsting och regioner. Vårdhandboken. 2002 [Updated 2014 Sep] [cited 2015 Feb 8]. Tillgänglig på: <http://www.vardhandboken.se/Texter/Urininkontinens/Behandling/>.
5. Wagg A, Chen LK, Hermanns RK, Kuchel G, 2nd TJ, Ostaszkiwicz J, et al. Committee 11, Incontinence in the frail elderly. I: Abrams P, Cardozo L, Khoury S, Wein A, editors. Incontinence: Fifth Edition. Amsterdam: ICUD-EAU; 2013. p. 1001-99.
6. Malmberg L, Mattiasson A. I vått och torrt: om de nedre urinvägarnas funktionsstörningar. Lund 2005.
7. Hellström A-L, Lindehall B, editors. Uroterapi. Lund: Studentlitteratur; 2006.
8. Urininkontinens [Internet]. Läkemedelsboken [hämtad 4 maj 2018]. Läkemedelsverket Tillgänglig på: <https://lakemedelsboken.se/kapitel/nefrologi-urologi/urininkontinens.html>.
9. Neurogenic bladder [Internet] MedlinePlus Trusted health information for you [hämtad 4 maj 2018] Tillgänglig på: <https://medlineplus.gov/ency/article/000754.htm>
10. Behandling av urininkontinens Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2000 [hämtad 4 maj 2018]. Tillgänglig på: [http://www.sbu.se/contentassets/b3958bde449dc9230f28cc696d519/behandling\\_urininkontinens\\_2000.pdf](http://www.sbu.se/contentassets/b3958bde449dc9230f28cc696d519/behandling_urininkontinens_2000.pdf)
11. Behandling av urininkontinens hos äldre och sköra: en systematisk litteraturoversikt: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2013 [hämtad 8 feb 2015]. Tillgänglig på: [http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/SBU\\_Urininkontinens\\_2013\\_219\\_smf.pdf](http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/SBU_Urininkontinens_2013_219_smf.pdf). Hellström A-L, Lindehall B, editors. Uroterapi. Lund: Studentlitteratur; 2006
12. Damper J, Peeker R. Urologi. Lund: Studentlitteratur; 2006. s. 55-56
13. Urininkontinens [Internet]. Läkemedelsboken [hämtad 4 maj 2018]. Läkemedelsverket Tillgänglig på: <https://lakemedelsboken.se/kapitel/nefrologi-urologi/urininkontinens.html>.

# Hitta rätt produkter

Det finns skydd för urinläckage för män, oavsett hur lätt eller svårt problemet verkar vara. Olika storlekar och absorptionsnivåer erbjuder skydd för alla. Utbudet från TENA Men bygger på kundinsikter och ger ett säkert och diskret skydd mot läckage.

Beställ ett gratis prov på [tena.nu/produktprover](http://tena.nu/produktprover)



| PRODUKT-NAMN        | TENA Men Protective Shield Extra Light | TENA Men Nivå 1   | TENA Men Nivå 2   | TENA Men Nivå 3   | TENA Men Active Fit        | TENA Men Premium Fit       |
|---------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| PRAKTISK ABSORPTION | Extra Light: 50 ml                     | Light: 100 ml     | Medium: 170 ml    | Super: 250 ml     | Plus: 330 ml               | Maxi: 500 ml               |
| TJOCKLEK            | 3 mm                                   | 5 mm              | 7 mm              | 11 mm             | NA                         | NA                         |
| LÄNGD/<br>HÖFTMÅTT  | 18 cm                                  | 23 cm             | 27 cm             | 27 cm             | M: 75–105cm<br>L: 95–130cm | M: 75–100cm<br>L: 95–125cm |
| STORLEK             | One size fits all                      | One size fits all | One size fits all | One size fits all | Medium & Large             | Medium & Large             |
| ARTIKEL-NUMMER      | 750449                                 | 750654            | 750784            | 750833            | M: 772512<br>L: 772610     | M: 798312<br>L: 798310     |

## Kontakta oss för mer information

020 - 27 20 20

[www.tena.nu](http://www.tena.nu)

[tena.nu@essity.com](mailto:tena.nu@essity.com)

[facebook.com/TENASverige](https://facebook.com/TENASverige)

