

GENERELLE RÅD

- *Det er viktig å slappe godt av når du skal late vannet*
- *Regelmessig væskeinntak og regelmessig vannlating er fornuftig for alle mennesker*
- *Ved normalt væskeinntak på cirka 1,5 liter, bør blæren tømmes 4-7 ganger per døgn. Normalt urinvolum varierer mellom 2,5-4 dl per gang.*

BEHANDLING

Aktuell behandling kan være:

- *Blæretrening*
- *Bekkenbunnstrening*
- *Elektrostimulering*
- *Tappe blæren for urin (selvkateterisering RIK)*
- *Medikamenter mot overaktiv blære*

Av og til brukes ulike behandlingsregimer i kombinasjon.

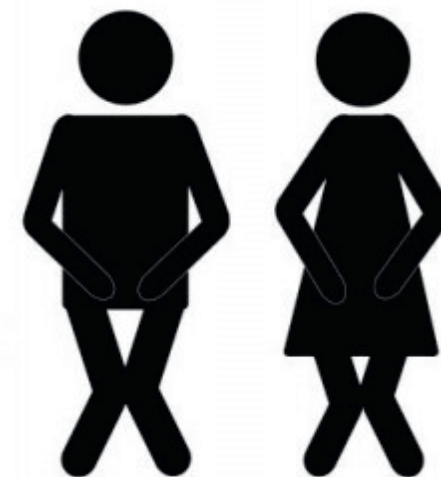
Laget av:

*Sykepleier / uroterapeut Jannicke Frugård,
kirurgisk avdeling, urologisk poliklinikk, HUS*

*Spesialsykepleier Hildegunn Gjerald,
nevrologisk avdeling, post, HUS*

MULTIPPEL SKLEROSE

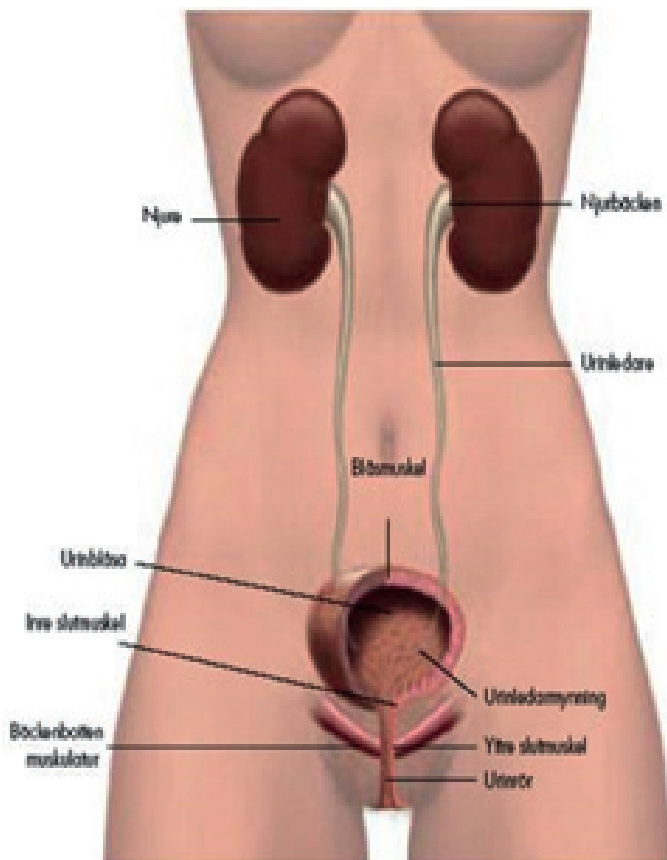
og problemer med urinblæren



NORMAL VANNLATINGSFUNKSJON

Den normale vannlating er en sammensatt prosess der både nerver, muskler og indre organer er involvert.

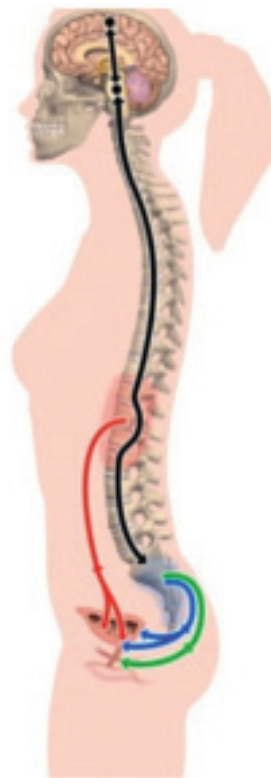
Urinveiene består av to nyrer, to urinledere, en urinblære og et urinrør. Nyrene sin oppgave er å «rense» blodet for avfallsstoffer og skille disse ut via urinen. Urinblæren er en svært elastisk muskel. Den har som oppgave å lagre og tømme urin.



Når du ønsker å tømme blæren/late vannet, åpner urinrøret seg, og blæren trekker seg sammen og tømmer ut urin.

Utenom dette er urinrøret lukket. I visse situasjoner for eksempel hopping, nysing og anstrengelser, får urinrøret hjelp av bekkenbunnsmuskulatur for ikke å lekke urin.

En normal blærefunksjon forutsetter at nerve-signalene til og fra hjerne og urinblære fungerer normalt



Sentralnervesystemet og sentrale sentre for koordinering av blæretømming

MS KAN PÅVIRKE BLÆREN OG GI:

- Hyppig vannlating både dag og natt
- Plutselig og kraftig vannlatingstrang med eller uten lekkasje
- Manglende (kjenner ikke) vannlatingstrang
- Svak urinstråle
- Blæretømming i porsjoner
- Følelse av at blæren tømmes dårlig
- Gjentatte urinveisinfeksjoner/ blærebetennelser

Svært mange personer med MS opplever å ha et blæreproblem. Dette trenger ikke å være en permanent tilstand. Det er ikke aldersrelatert eller avhengig av sykdomsvarighet.

JEG HAR ET BLÆREPROBLEM - HVA GJØR JEG?

- Ved plagsomme symptomer, ta kontakt med din lege eller MS-sykepleier
- Avtal time for samtale om dette
- I forkant av konsultasjonen bør du notere, over to døgn, hvor ofte du er på toalettet, hvor mye urin du tisser hver gang og hvor mye du drikker
- I samarbeid med MS-sykepleier, måles blærevolum (vanligvis med ultralyd) før og etter blæretømming.