

Vad ska du göra om du besväras av avföringsinkontinens?

Besväras du av avföringsinkontinens, har du svårt att hinna fram till toaletten eller har du läckage av avföring utan förvarning? Vissa personer drabbas av både och.

Besväras du av:

- Ett akut behov av att gå på toaletten
- Avföringsläckage på väg till toaletten
- Avföringsläckage utan förvarning
- Diarre
- Förstopningsbesvär (obstipation)

I denna översikt kan du se vilka möjligheter det finns för att behandla dina symptom. Du kan också rådgöra med din läkare om vilken behandling som är bäst för dig. Denna översikt ger generella riktlinjer och bör inte användas som ett alternativ till din läkares råd.

Visste du det?

Sjukhusläkare som tar hand om din tarm kallas "gastroenterologer och kolorektalkirurger".



Steg 1

Vad du själv kan göra

- ☐ Tömma tarmen regelbundet
- ☐ Se över dina levnadsvanor
- ☐ Registrera dina avföringsvanor
- ☐ Träna din bäckenbottenmuskulatur

Steg 2

Om detta inte hjälper: besök läkare på vårdcentral

Ytterligare undersökningar; koloskopi, manometri, ultraljud och magnetröntgen (MR)

- ☐ Be om en remiss till uro-tarmterapeut, specialistklinik
- ☐ Prova något läkemedel som din läkare ordinerar

Steg 3

Om detta inte heller hjälper: remiss till sjukhus

Ytterligare undersökningar såsom: koloskopi, MR och röntgen av ändtarmen etc.

- ☐ Vattenlavemang
- ☐ Sakral neuromodulering (SNM)
- ☐ Operation av sfinkter
- ☐ Stimulering av Tibial nerven (PTNS)

Steg 4

Om ovanstående inte hjälper

- ☐ Sköljning via stomi
- ☐ Stomi

Vill du ha mer information?

Kontakta din vårdcentral, läkare, patientorganisationer eller skanna QR-koden.



Vad ska man göra vid överaktiv blåsa?

Med en överaktiv blåsa, har du svårt att kontrollera din blåsa, och hålla kvar urinen. En överaktiv blåsa kännetecknas av en plötsligt och okontrollerad trängning, som inte kan vänta (både dag och nattetid). I samband med detta kan även urinläckage uppstå.

Lider du av:

- Ofta ett akut behov av att gå på toaletten
- Kan inte hålla tillbaka urinen när du känner dig kissnödig
- Kissar ofta, mer än åtta gånger per dag eller flera gånger på natten
- Hinner inte till toaletten i tid

I denna översikt kan du se vilka möjligheter det finns för att behandla dina symptom. Du kan rådgöra med din läkare om vilken behandling som är bäst för dig. Denna översikt ger generell information vid överaktiv blåsa och bör inte användas som ett alternativ till din läkares råd.

Alla möjliga behandlingar anges utan inbördes ordning.



Steg 1

Vad du själv kan göra

- ☐ Se över vätskeintaget, drick lagom (1,5 liter per dag)
- ☐ Minimera intaget av koffeinhaltiga drycker (kaffe, te, läsk och energidrycker)
- ☐ Håll en hälsosam vikt
- ☐ Undvik förstoppning

Steg 2

Om detta inte hjälper: besök läkare på vårdcentral

- ☐ Fyll i en vätske-och urindagbok
- ☐ Prova olika inkontinensskydd
- ☐ Be om en remiss till en uro-tarmterapeut / specialistklinik
- ☐ Genomgå en basaltredning. Prova något läkemedel som din läkare ordinerar.

Steg 3

Om detta inte heller hjälper: remiss till sjukhus

- ☐ Sakral Neuromodulering (SNM)
- ☐ Stimulering av Tibial nerven (PTNS)
- ☐ Botox injektioner i blåsan

Steg 4

Om ovanstående inte hjälper

- ☐ Diskutera med din läkare vilka behandlingsalternativ som återstår i ditt fall

Vill du ha mer information?

Kontakta din vårdcentral, läkare, patientorganisationer eller skanna QR-koden.

