

# Til dig med overaktiv blære (OAB)



## Forstå dine symptomer, og følg dine fremskridt

### Din overaktive blære

#### Hvilke symptomer på overaktiv blære generer dig mest?

- Pludselig vandladningstrang
- Ufrivillig lækage
- Antal gange, du skal lade vandet om dagen
- Antal gange, du skal lade vandet om natten

### Hvordan påvirker symptomerne din livskvalitet?

Overaktiv blære kan påvirke mange dele af livet, bl.a. din almentilstand, dit sociale liv, søvnen, arbejdslivet, forhold og evnen til at motionere.<sup>1,2</sup>

#### Hvordan påvirkes din tilværelse af symptomerne?

### Har du udviklet mestringsstrategier, der påvirker din tilværelse?

Eksempler på mestringsstrategier kan være altid at have ekstratøj med, når man forlader hjemmet eller at undlade at rejse.<sup>3</sup> Disse strategier kan imidlertid også påvirke livskvaliteten.<sup>2,3</sup>

#### Har du udviklet mestringsstrategier?

### Kan du foretage livsstilsændringer?

Visse ændringer af din livsstil kan forbedre nogle af symptomerne på overaktiv blære.<sup>4</sup>

Mulige livsstilsændringer		
 <b>Vægttab</b> Er dette relevant for dig? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ	 <b>Rygestop</b> Er dette relevant for dig? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ	 <b>Gennemgå, hvad du drikker, bl.a. hvor meget og hvornår</b> Er dette relevant for dig? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ
 <b>Reducer koffeinforbruget</b> Er dette relevant for dig? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ	 <b>Træn bækkenbunden eller blæren</b> Er dette relevant for dig? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ	 <b>Prøv at planlægge din vandladning</b> Er dette relevant for dig? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ

## Din behandling

Din læge kan komme med forslag til livsstilsændringer og foreslå medicin, der kan være med til at reducere dine symptomer.

- Medicinen virker bedst, når du tager den efter lægens anvisning<sup>5,6</sup>
- Forbedring af symptomer kan ske gradvist.
- Hvis du holder op med at tage medicinen, kan symptomerne komme igen<sup>7</sup>
- Medicin kan have bivirkninger. Hvis du får generende bivirkninger, bør du tale om dette med lægen<sup>5</sup>
- Det er vigtigt at komme til alle opfølgende konsultationer. Løbende samtaler mellem dig og lægen kan hjælpe dig med at få mest muligt ud af behandlingen<sup>8,9</sup>

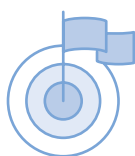
## Sæt realistiske mål

Tænk på dit mest generende symptom eller din mestringsstrategi fra side 1.

Hvordan påvirker det din livskvalitet? Hvordan vil du gerne ændre det?

Her er nogle eksempler på mål til at følge dine fremskridt<sup>2</sup>:

- Gå tur med hunden uden at tænke over, hvor der er toiletter
- Gå hjemmefra uden ble
- Kun vågne op én gang om natten for at tisse
- Ikke at skulle forlade møder på kontoret



	Eksempel	Sæt dig mål	Følg dine mål
		<i>Udfyld denne kolonne sammen med din læge ved den første konsultation</i>	<i>Udfyld denne kolonne ved at sætte kryds, når du når dine mål, eller skriv notater til næste konsultation hos lægen</i>
Mest generende symptom	Fx at skulle tisse hvert 20. minut om aftenen		
Overordnet mål	Fx at se en spillefilm fra start til slut uden afbrydelser for at tisse		
Første milepæl	Fx at se en 30 minutters TV-udsendelse uden afbrydelser		<input type="checkbox"/> Gennemført
Anden milepæl	Fx at se en 60 minutters TV-udsendelse uden afbrydelser		<input type="checkbox"/> Gennemført
Tredje milepæl	Hvis det er relevant		<input type="checkbox"/> Gennemført

Efterhånden som symptomerne forbedres, kan du sætte nye mål ved at kopiere tabellen ovenfor.

### Litteraturhenvisninger:

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. Tilgængelig på: <https://uroweb.org/guidelines/non-neurogenic-female-luts> (Tilgået: februar 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.