

# HUR PÅVERKAS URINVÄGARNA OCH TARMEN AV MS?

En broschyr med frågeformulär om blås-  
och tarmdysfunktion efter en MS-diagnos.

# HUR PÅVERKAS URINVÄGARNA OCH TARMEN AV MS?

**Många personer med Multipel Skleros, MS-sjukdom har problem med tarmen och/eller urinblåsan i varierande grad. Symtomen kan komma och gå, men det är viktigt att inte ignorera dem, eftersom de kan bli värre.**

I denna broschyr finns frågeformulär om hur du upplever dina problem med urinvägarna och tarmen. Detta för att få dina problem och behov kartlagda, vilket är en stor hjälp för din vårdpersonal för att ta nästa steg kring vidare utredning eller behandling.

## Vill du veta mer om MS och hur våra produkter kan vara till hjälp för dig?

- **Lär dig mer om kroppen och olika diagnoser**
- **Förstå värdet av Ren Intermittent Kateterisering (RIK) med LoFric**
- **Hur kan Navina System få dig att återta kontrollen?**
- **Se instruktionsfilmer**
- **Ta del av personliga berättelser**

Allt detta och mer, hittar du på:

**wellspect.se**  
eller om du scannar  
QR koden.



### **Prenumerera på vår blogg**

och få de senaste uppdateringarna direkt i din mail.

### **Kontakta oss**

Vill du veta mer eller har frågor om LoFric och Navina Systems samt våra supportprogram för användare, tveka inte att vända dig direkt till oss. Kundservice 031-376 40 20.





## HUR FUNGERAR URINVÄGARNA NÄR MAN HAR MS?

Urinvägsproblem är väldigt vanligt när man har Multipel Skleros, MS. Ryggmärgen och hjärnan spelar en viktig roll för urinvägarnas funktion. När nerverna skadas, blir det svårare för signalerna att nå fram mellan hjärnan och den delen av ryggmärgen som kontrollerar urinvägarna. Symtomen från urinblåsan är beroende på var skadan sitter.

Besvären består ofta i att det är svårt att hålla sig när man känner kissnödighet, att kissnödigheten kommer tätare än vanligt men också att det kan vara svårt att kissa när man vill eller tömma urinblåsan tom.

Urinvägarna har samma nervförsörjning som tarmen, vilket betyder att den också kan påverkas. Om tarmen blir förstoppad kan detta påverka blåstömningsförmågan eller ge urinträngningar.

# FRÅGEFORMULÄR FÖR URINVÄGARNA

Besvara följande frågor gällande dina symtom från urinvägarna genom att kryssa för det alternativ som stämmer bäst.

**1. Hur många gånger går du på toaletten för att tömma urinblåsan i genomsnitt dagtid?**

- 4 gånger eller mindre
- 4-8 gånger
- 9 gånger eller fler

**2. Hur många gånger vaknar du under natten för att kissa?**

- Ingen gång
- 1 gång
- 2 gånger
- 3 gånger
- 4 gånger eller fler

**3. Hur ofta läcker du urin?**

- Aldrig
- 1 gång i veckan eller mindre
- 2-3 gånger i veckan
- 1 gång om dagen
- Flera gånger om dagen

**4. Läcker du urin när du är fysiskt aktiv, t ex under arbete eller träning, när du springer, hostar eller nyser?**

- Ja
- Nej

**5. Läcker du urin efter du fått en urinträngning pga att du inte hinner till toaletten?**

- Aldrig
- Ja, ibland
- Ja, oftast
- Ja, alltid

**6. Läcker du urin under sömnen?**

- Ja
- Nej

**7. Kan du genom att knipa få urinläckaget att upphöra?**

- Ja
- Nej

**8. Använder du bindor/skydd?**

- Aldrig
- Ja, sällan
- Ja, ibland
- Ja, oftast
- Alltid

**9. Har du svårt att komma igång att kissa efter du haft en kissnödhetskänsla och kommit fram till toaletten?**

- Aldrig
- Ja, ibland
- Ja, oftast
- Ja, alltid

**10. Brukar du få uppehåll i urinstrålen när du kissar?**

- Aldrig
- Ja, ibland
- Ja, oftast

**11. Har du haft någon urinväginfektion under de senaste 12 månaderna?**

- Nej
- Ja, 1-2 gånger
- Ja, 3 gånger eller fler



## HUR FUNGERAR TARMEN NÄR MAN HAR MS?

Matsmältningskanalen styrs av nervsystemet som sänder signaler via ryggmärgen och hjärnan.

MS är en neurologisk sjukdom som kan skada nervbanorna mellan hjärnan och ryggmärgen till tarmarna. Detta kan leda till olika tarmproblem beroende på vilka nervbanor som är påverkade och i vilken omfattning. Detta benämns som neurogen tarmdysfunktion.

Andra orsaker som påverkar tarmen vid MS är förändrad rörlighet till följd av funktionshinder, trötthet och/eller användning av läkemedel.

Neurogen tarmdysfunktion kan leda till förstoppning, avföringsläckage och/eller att det tar lång tid att få ut avföringen.

Förstoppning kan försvåra blåstömningen och det har visats i studier att förstoppning kan leda till ökad frekvens av urinvägsinfektioner.

# NEUROGEN TARM-DYSFUNKTION SCORE<sup>1</sup>

Besvara följande frågor gällande dina symtom från tarmen genom att kryssa för det alternativ som stämmer bäst.

**1. Hur ofta tömmer du tarmen?**

- Dagligen (0)
- 1-6 gånger i veckan (1)
- Mindre än en gång i veckan (6)

**2. Hur lång tid tar din tarmtömningsrutin?**

- 0-30 min (0)
- 31-60 min (3)
- Mer än en timme (7)

**3. Känner du av obehag, huvudvärk eller svettningar under tarmtömnigen?**

- Nej (0)
- Ja (2)

**4. Tar du regelbundet tabletter mot förstoppning? Detta inkluderar endast medicin via munnen.**

- Nej (0)
- Ja (2)

**5. Tar du regelbundet flytande medicin mot förstoppning? Detta inkluderar endast medicin via munnen.**

- Nej (0)
- Ja (2)

**6. Hur ofta använder du dig av ett finger för att öppna eller tömma din tarm?**

- Mindre än en gång i veckan (0)
- En eller flera gånger i veckan (6)

**7. Hur ofta har du avföringsläckage?**

- Mindre än en gång i månaden (0)
- 1-4 gånger i månaden (6)
- 1-6 gånger i veckan (7)
- Dagligen (13)

**8. Tar du medicin för att förebygga avföringsläckage?**

- Nej (0)
- Ja (4)

**9. Släpper du gas ofrivilligt?**

- Nej (0)
- Ja (2)

**10. Har du problem med huden runt ändtarmsöppningen?**

- Nej (0)
- Ja (3)

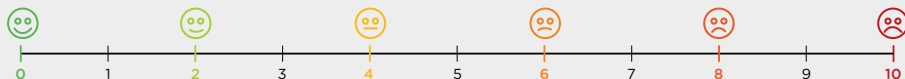
**Svårighetsgrad av tarmdysfunktion**

0-6 Mycket liten                      10-13 Måttlig  
7-9 Liten                                14 - Svår

Totalpoäng: .....

**Skattningsskala.**

Markera med ett kryss (x) på skalan hur nöjd du är med din tarmfunktion just nu. (Helt nöjd=0 / Helt missnöjd=10)



1. Neurogenic bowel dysfunction score.  
K Krogh et al. Neurogenic bowel dysfunction score. Spinal Cord (2006).

På Wellspect utvecklar vi innovativa lösningar för kontinensvård som förbättrar livskvaliteten för människor med blås- och tarmproblem. Vi engagerar oss och inspirerar våra användare till bättre självförtroende och självständighet samt till en god hälsa och välbefinnande. Vi har varit ledande inom industrin i 40 år med våra varumärken LoFric® och Navina™. Vår målsättning är alltid att minimera klimatavtrycket från våra produkter och vi strävar passionerat efter att bli klimatneutrala. Vi arbetar tätt tillsammans med användare och vårdpersonal för att förbättra våra produkter och tjänster på ett hållbart sätt, idag och för framtiden.

**Wellspect. En Verklig Skillnad.**

För mer information om våra produkter och vårt serviceerbjudande, besök [wellspect.se](https://wellspect.se).

Följ oss också på LinkedIn, Facebook och Instagram.

[wellspect.com](https://wellspect.com)

