



Pressinformation

18 juni 2018

Svenska kvinnor lider av urinläckage - men informationen som kan hjälpa uteblir

- *Viktigt att även unga kvinnor får information och börjar träna*

En överväldigande majoritet av vuxna svenska kvinnor, 56 %, har någon gång upplevt urinläckage som inte kan förhindras. 30% av dessa har regelbundna problem, från flera gånger per dag till några gånger i veckan enligt en helt färsk studie* från TENA där kvinnor i åldrarna 18-60+ svarat på frågor om sina erfarenheter. Samtidigt vet alldeles för få hur problemen kan avhjälpas och förebyggas, något som det måste bli ändring på enligt ledande experter.

Urinläckage är kanske något man främst förknippar med äldre människor generellt, men undersökningen visar att problem med urinläckage inte är ovanligt även bland yngre kvinnor, även om problemen ökar med stigande ålder. 22 % av kvinnorna i undersökningen som är under 40 har regelbundna problem.

Samtidigt visar studien att kvinnor i Sverige generellt har dålig kunskap om hur urinläckage kan förebyggas och förbättras. Nära hälften känner sig inte säkra på hur problem med urinläckage kan förhindras och bland de yngre kvinnorna är siffran skrämmande hög – 64 %.

- Kvinnor borde mycket tidigt i livet få information om hur problem med urinläckage kan förebyggas, säger Josefine Grandin, Distriktssköterska och uroterapeut på TENA.

Studien visar att just avsaknad av information kring hur besvären kan lindras eller förebyggas är stor och att vården, såsom gynekologer, barnmorskor och förlossningsvården är dåliga på att informera. Endast var fjärde svensk kvinna har någon gång fått den här typen av information i kontakt med sjukvården.

- För de allra flesta skulle regelbunden knipträning hjälpa och det är vår rekommendation att alla kvinnor bör träna på bäckenbottenmuskulaturen redan väldigt tidigt i livet, fortsätter Josefine Grandin. Tyvärr är det så att alltför många tror att det bara är aktuellt efter en förlossning, men det stämmer inte.



En annan vanlig missuppfattning är att det hjälper att kissa ofta och att inte dricka så mycket. Detta är två beteenden som dessvärre kan förvärra problemet. Som ett svar på problematiken startar nu TENA en satsning "Knip för livet" med information och tips riktat till alla kvinnor som behöver komma igång med sin bäckenbottenträning.

5 minuter om dagen räcker. Här är några enkla övningar för alla kvinnor för att förebygga besvär med urinläckage:

Börja göra övningarna i liggande ställning. Detta gör det enklare att knipa på ett effektivt sätt.

- **Så hittar du knipet**

För att isolera muskelgruppen och "hitta den" ska du börja med att knipa ihop slutmuskeln runt ändtarmen. Fortsätt sedan att knipa framåt och uppåt, runt slidan och urinrörets mynning. Fortsätt att knipa som om du försöker hålla kvar något inne i slidan. Slappna av i skinkorna och låren. Fortsätt att knipa i två sekunder och slappna sedan av i två sekunder. Upprepa så många gånger du kan.

- **Styrkeknipet**

Knip ihop bäckenbottenmusklerna så hårt du kan. Fortsätt knipa under fem sekunder. Vila i fem sekunder. Upprepa 5–10 gånger.

- **Uthållighetsknipet**

Knip med medelhög kraft så länge du bara kan. Försök hålla knipet under 60 sekunder. Gör detta varje gång som du har avslutat en omgång med styrkeknip.

- **Snabbhetsknipet**

Knip så hårt du kan under två sekunder. Slappna sedan av i två sekunder. Upprepa detta 5–10 gånger per dag, samt varje gång som du känner att du är på väg att nysa, hosta eller skratta högt.

Lite fakta om kvinnlig inkontinens

Den medicinska termen för problem med urinläckage är inkontinens och är vanligare hos kvinnor än hos män. Graden av inkontinens kan variera, i studien ovan uppgav cirka hälften av de med problem att läckaget omfattar cirka en tesked varje gång och 44 % att det rör sig om några droppar. 2 % av de med problem läckte mer än en kvarts deciliter vid varje tillfälle.

Den vanligaste typen av inkontinens är så kallad ansträngningsinkontinens som beror på att bäckenbottenmuskulaturen är för svag och inte klarar trycket som uppstår när man till exempel nyser, hostar, hoppar eller springer. Försvagningen kan orsakas av förlossning, övervikt men sker också i samband med hormonförändringar under klimakteriet då



elasticiteten i muskulaturen försämrats. Av dessa anledningar är det därför viktigt att regelbundet träna muskulaturen under hela livet för att förebygga problem senare i livet.

En annan typ av inkontinens är trängningsinkontinens, det yttrar sig genom ett ständigt och plötsligt behov av att kissa, trängningarna kan vara så starka att de leder till ofrivilligt urinläckage eftersom man inte hinner till toaletten i tid.

Att knipa hårt kan häva en trängning, så att ha en stark bäckenbotten är viktigt också vid denna typ av inkontinens. Det finns olika orsaker till att man drabbas av trängningsinkontinens bland annat urinvägsinfektion, stenbildning i blåsan, förstoppning, vätskedrivande medicin etc. I många fall är man dock inte klar över orsaken. Att dricka för mycket eller för lite eller att dricka kaffe eller alkohol kan förvärra symtomen.

Om man har behov av att gå på toaletten ofta och täta trängningar kan man prova att:

- Dricka lagom (dvs inte för mycket eller för lite)
- Minska intag av kaffe, svart te, energidrycker och alkohol.
- Blåsträna – dvs träna sig på att inte gå på toaletten för ofta och därmed vänja blåsan vid mer urinvolymer.

Blandinkontinens är när man har båda typerna av inkontinens i kombination; dvs ansträngnings- och trängningsinkontinens.

Viktigt att få en ordentlig utredning för att sedan få rätt diagnos och behandling.

Sedan 1998 klassas inkontinens som en sjukdom av WHO.

Om undersökningen kring urinläckage och inkontinens i Sverige

**Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Under perioden 8-13 maj 2018 har sammanlagt 1020 intervjuer via internet genomförts med kvinnor 18+ år i Sverige.*

Mer information

För frågor om undersökningen, kontakta Toril Enderud Jörgensen,
Nordic Brand Manager TENA på + 45 48 16 81 38



Om Essity

Essity är ett ledande globalt hygien- och hälsobolag som utvecklar, tillverkar och säljer produkter och lösningar inom Personal Care (Baby Care, Feminine Care, Incontinence Products och Medical Solutions), Consumer Tissue och Professional Hygiene. Vår vision är att öka välbefinnande genom ledande lösningar inom hygien och hälsa. Försäljning sker i cirka 150 länder under många starka varumärken som de globalt ledande TENA och Tork samt andra varumärken som exempelvis Leukoplast, Libero, Libresse, Lotus, Nosotras, Saba, Tempo, Vinda och Zewa. Essity har omkring 48 000 medarbetare och nettoomsättningen 2016 var cirka 101 miljarder kronor (10,7 miljarder euro). Affärsverksamheten bygger på en hållbar affärsmodell där värdeskapande för människor och miljö sätts i centrum. Bolaget har sitt huvudkontor i Stockholm och är noterat på Nasdaq Stockholm. Essity ingick tidigare i SCA-koncernen. För mer information, besök www.essity.com.

Om TENA

TENA är ett varumärke inom det globala hygien- och hälsobolaget Essity. Med över 50 års erfarenhet är TENA världens ledande varumärke inom urinläckage och kontinensvård. TENA har ett komplett utbud av absorberande produkter, tjänster och lösningar som skräddarsys för individers, familjers och vårdpersonals behov. Med TENA, ligger Essity i framkant för att utveckla produkter och tjänster som bidrar till att förbättra värdigheten och kvaliteten på människors liv.