

## UROTERAPI

Uroterapi er satt sammen av to ord. «Uro» som kommer fra urologi og betyr læren om sykdommer i urinveiene, og av «terapi» som betyr behandling av sykdom eller skade. En uroterapeut er en person som utfører uroterapi.

Uroterapeutens viktigste mål er at pasienten oppnår en god blære- og tarmfunksjon samt opplever kontroll over funksjonene.

Uroterapeuten tar utgangspunkt i pasientens egne ressurser og de krav som dagliglivet stiller.

### Mål

- Kontinens
- Normalisert eller forbedret blære- og tarmfunksjon
- Individuelt tilpassede hjelpemidler
- Økt livskvalitet

## UroTerapeutisk Forening - UTF

UTF er en nordisk forening som ble grunnlagt i 1987. Foreningen arrangerer årlige kurs samt fremmer forskning og utvikling innenfor uroterapi.

Utdanning til uroterapeut (40 hp) startet ved Göteborgs Universitet i Sverige og er nå også tilgjengelig ved Høgskulen på Vestlandet i Norge samt ved Klinikum Links der Weser i Bremen i Tyskland.



Uroterapeut - en viktig ressurs i helsevesenet



## UROTERAPEUT



Uroterapeut - en viktig ressurs i helsevesenet



*Brosjyren er revidert av styret og utdanningsutvalget i UTF 2019*

[www.utfnordic.org](http://www.utfnordic.org)

## UROTERAPEUT - En viktig ressurs i helsevesenet

### Uroterapeuten ...

- ♦ har offentlig godkjenning som sykepleier, jordmor eller fysioterapeut
- ♦ utreder og behandler blære- og tarmdysfunksjon, det vil si problemer med lekkasje, sterk trang og/eller tømmingsproblemer hos pasienter uansett alder og kjønn
- ♦ arbeider selvstendig eller i samarbeid med andre spesialister
- ♦ skaper forståelse for sammenhengen mellom årsak og symptomer, og kartlegger blære, tarm og seksualfunksjon med utgangspunkt i pasientens evner og ønsker
- ♦ motiverer til og instruerer i egenomsorg som f.eks. selvkateterisering og ulike treningsprogram (uroterapeutisk behandling)
- ♦ har profesjonelle kunnskaper når det gjelder utprøving, forskrivning og vurdering av hjelpemidler innenfor området blære- og tarmfunksjon
- ♦ underviser pasienter, helsearbeidere og andre om blære- og tarmfunksjon og dysfunksjon, i mange tilfeller vil forskning og fagutvikling også være en del av arbeidet
- ♦ finnes på de fleste større sykehus, men kan også finnes i primærhelsetjenesten, gerontologi, rehabiliteringsklinikker samt ved private klinikker

## Eksempel på BLÆRE- TARM- og BEKKENBUNNSPROBLEMER

**Analinkontinens:** Problemer med viljemessig kontroll av luft og/eller avføring

**Anstrengelseslekkasje (stressinkontinens):** Urinlekkasje som kommer synkront med trykkøkning i buken (host, nys, hopp, løping osv)

**Avføringsinkontinens:** Helt eller delvis manglende evne til å holde tilbake tarmens tømming

**Blandingsinkontinens:** Urinlekkasje både ved anstrengelse og i forbindelse med sterk vannlatingstrang

**Blæretømmingsproblem:** Ubehag, smerte eller følelse av ufullstendig tømming

**Enurese/nattevæting:** Blæretømming under søvn

**Funksjonell blæreforstyrrelse:** Forstyrret kontroll av urinblærefunksjonen, vanligst hos barn og ved demens

**Forstoppelse/obstipasjon:** Hard avføring med sjeldne tømminger

**Nevrogen blære:** Problemer med blæretømming og/eller urinlekkasje pga nerveskade

**Smertetilstander:** Smerte i urinblære, endetarm eller bekkenbunn

**Tarmtømmingsproblemer:** Ubehag, smerte eller følelse av ufullstendig tarmtømming

**Urinretensjon:** Manglende evne til helt eller delvis å tømme urinblæren

**Overaktiv blære:** Hyppig, plutselig og sterk vannlatingstrang med eller uten urinlekkasje

**Overflowinkontinens:** Urinlekkasje ved uttalte problemer med blæretømmingen, blæren tømmer seg spontant uten forvarsel

## Eksempel på BEHANDLINGER

**Akupunktur:** Behandling primært ved overaktiv blære og/eller smerte

**Blærestillasjoner:** Innføring/instillasjon av preparat i urinblæren ved inflammasjons- og smertetilstander

**Blæretrening:** Forbedret blærekontroll og normalisering av urinblærens kapasitet

**Bekkenbunnstrening:** Styrking og forbedret kontroll av muskulatur og nerver i bekkenbunnen

**Elektrostimulering/tibialisstimulering:** Stimulering av nerveimpulser til urinblære, tarm og bekkenbunnsmuskulatur for å oppnå bedre kontroll og funksjon

**Enuresealarm:** Hjelpemiddel ved behandling av sengevæting hos barn og ungdommer

**Hjelpemidler:** Utprøving og evaluering av inkontinensbeskyttelse, katetre, ereksjonshjelpemidler, vaginale støtter og annet forbruksmaterieil

**Rådgivning og undervisning:** Gjennomgang av anatomi, fysiologi og kroppbevissthet, kost og væskeinntak, toalettvaner, hygiene og hudpleie, ergonomi og fysisk aktivitet

**Selvkateterisering, Ren Intermittent Kateterisering, RIK:** En metode for å tømme urinblæren når den ikke tømmer seg på vanlig måte

**Tarmfunksjon:** Regulering av konsistens og frekvens med kost, væskeinntak, fysisk aktivitet, medikamenter, tarmskyllingsrutiner

**Toalett trening/assistanse:** Tilpasning av toalettvaner, tømmingsteknikker og rutiner

**Biofeedback/kroppsbevissthetstrening:** Trening av oppmerksomhet mot urinblærens eller tarmens signaler for bedre å kunne påvirke disse, blant annet med spesielle biofeedback-apparater som gir visuelle eller audielle tilbakemeldinger