

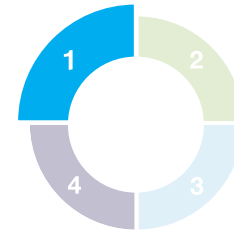


Används
av miljoner män¹

Våga Fråga

– att leda samtalet om inkontinens



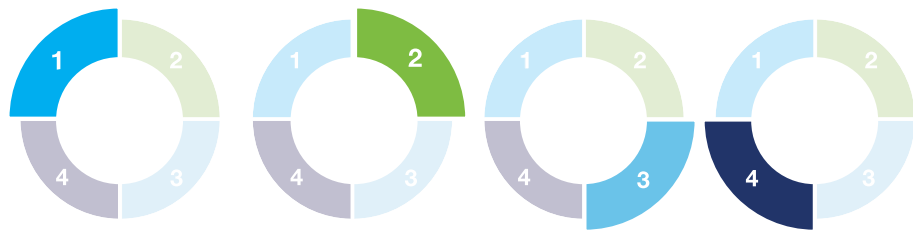


Identifiera kunder som behöver hjälp

Många män skäms över inkontinens. **Att synliggöra inkontinensprodukter på apoteket** är ett bra första steg för att avdramatisera detta. Det ökar chansen att manliga kunder kan hitta produkten och hjälper även till att identifiera de kunder som behöver rådgivning och tips om inkontinens. Våra studier visar att män föredrar en lugn, avskild miljö för rådgivning. Ett bra sätt att **starta samtalet är att börja med att ställa en öppen och bekväm fråga till kunden**, och sen erbjuda att prata med honom på en avskild plats.

Vi på TENA pratar med tusentals män varje år och har djup kunskap om män och deras inställning till hälsa. Därför utvecklade vi det här samtalsstödet för att inspirera farmaceuter om olika sätt att komma förbi de känslomässiga hinder som omger inkontinens och bli bättre på att hjälpa manliga kunder som besväras av det.

Hur man startar och leder samtalet:



Identifiera kunder som behöver hjälp

Avdramatisera ämnet

Ge livsstilsråd

Rekommendera

Frågor:

- "Hittar du vad du letar efter? Jag hjälper gärna till. Vill du hellre prata på en avskild plats?"
- "Om du vill ha mer information finns det informationsbroschyrer på hyllan som du kan ta med hem. Jag kan även ge dig några användbara livsstilsråd som kan förbättra ditt tillstånd."
- "Många män med detta tillstånd upplever ibland efterdropp eller läckage. Om det är något du behöver hjälp med finns det massor av bra alternativ för att hantera det."

Tips:

- Erbjudande att gå till en avskild plats. (Ett lugnare område på apoteket eller ett avskilt rum)
- Använd uttrycket "urinläckage" om tillståndet verkar mindre allvarligt.
- Var observant på om det föreligger något medicinskt tillstånd som kan orsaka urinrelaterade symptom: diabetes, stroke, Parkinsons och multipel skleros är ett par exempel.





Avdramatisera ämnet

Det första steget är att försäkra män om att de inte är ensamma, **1 av 4** män över 40 besväras av urinläckage¹. Att ta reda på vad orsaken är kan vara en stor hjälp i att hitta den rätta behandlingen. Det finns också saker män kan göra för att förebygga urinläckage. Nästa steg är att komma över det största känslomässiga hindret, känslan av att förlora kontrollen. Farmaceuter spelar en viktig roll i att inspirera till hjälp för att förebygga det.

Frågor:

- ”Du är inte ensam – 1 av 4 män upplever läckage. Håller du dig aktiv med promenader och utomhusaktiviteter?”
- ”Upplever du efterdropp efter att du varit på toaletten? Många män upplever detta tillstånd och det finns många alternativ för att hantera det.”

Tips:



- Skylda med produkterna i hälsoavdelningen för män. Se till att produkterna syns och är lätta att hitta.
- Samskylda produkterna med andra hälsorelaterade produkter som kan förbättra tillståndet. (Såsom fuktgivare, kosttillskott)
- Driv butikskampanjer i samband med lokala händelser.



1. Manlig urininkontinens prevalensstudie, män 40+, Storbritannien, USA, Tyskland, Italien, Mexiko, Ryssland, självrapporteringsmetod. SCA-studie. 2013. Data på fil.



Ge livsstilsråd som förebygger tillståndet

Våra studier har visat att män uppskattar livsstilsråd som kan hjälpa att förbättra deras tillstånd – det bygger upp ett självförtroende och bekvämlighet runt ämnet. I de flesta fall är inkontinens inte medicinskt relaterad och kan lindras genom livsstilsförbättringar. Ge tips på vad de kan göra för att aktivt hantera tillståndet. Försäkra och förklara hur de kan lindra symptomen. Försök få reda på så mycket du kan om kundens livsstil genom att fråga.

Frågor:

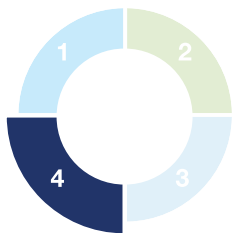
- "Beskriv en typisk dag (relationer, arbete, träning, mat- och dryckesvanor, tömningsmönster). I vilka situationer upplever du störst problem med urinläckage?"
- "Upplever du att du är väldigt stressad? Det kan faktiskt förvärra symptomen."
- "När sker läckagen?" (Dag/natt, vid aktivitet, etc.)



Livsstilsråd:



- Det är vanligt att efterdropp efter urinering bland män orsakas av urin som fastnat i urinvägarna, denna urin kan tas bort genom att mjölka ut resterna med handen.
- Bäckebottenövningar kan vara fördelaktiga i sådana fall.
- Att dra ihop bäckenbotten kraftigt direkt efter att ha tömt, eller att varsamt trycka på urinröret, bakom pungen, kan hjälpa till att trycka ut kvarvarande urin.
- Att minska på intag av koffein och/eller alkohol har en hel del fördelar.
- Att hålla huden ren förebygger irritation – för känslig hud kan du använda en barriärkräm som skydd.
- Det är också hälsosamt för blåsan att hålla en hälsosam vikt, tömma tarmarna regelbundet och hantera stressnivåer och psykiskt välmående.
- Kom ihåg att dricka tillräckligt med vatten – uttorkning koncentrerar urinen vilket kan framkalla trängningsinkontinens.
- Undvik att dricka två timmar innan sänggående för att minimera urinering nattetid.



Rekommendera

När det kommer till inkontinensskydd oroar sig män mest över diskretion och säkerhet. Detta kan betyda att de väljer fel skydd, med för mycket eller för lite absorptionsförmåga. Det finns ett stort urval skydd och andra hjälpmedel tillgängliga för män i alla åldrar och för alla aktivitetsnivåer. Med din expertis kan du guida kunden till den produkt som enkelt kan bli del av en mer hälsosam livsstil.

Frågor:

- "Beskriv mängden (några droppar eller mer/dagtid eller nattetid/när du är aktiv?)"
- Om det handlar om att skynda till toaletten eller frekventa toalettbesök (dagtid eller nattetid)?
- Droppar och efterdropp efter urinering? Rekommendera att mjölka ut urin som fastnat i urinvägarna efter urinering.
- "Har du några andra relaterade problem, såsom hudirritation?"
- "Vi rekommenderar [kompletterande produkt tillgänglig på apoteket] för att förbättra urinläckagen och ditt generella välmående. Jag kan visa dig vårt utbud."
- "Det finns annan hjälp att få. Vill du ha råd om andra saker du kan göra?"

Detta medför ett utmärkt tillfälle att rekommendera olika produkter, både för inkontinensvård och andra relaterade problem. Se till att du avslutar konversationen med att fråga om det finns något annat kunden vill diskutera. Om tillståndet förefaller vara allvarligt är det viktigt att du rekommenderar kunden att uppsöka läkare.

Tips:



- **Använd TENAs informationsmaterial och prover för att förklara och visa varje produkts fördelar för kunden.**
- **Ge prover som kunden kan prova hemma.**
- **Informera om kampanjer eller lojalitetsprogram.**
- **Informera om apotekstjänster särskilt relevanta för köp av inkontinensskydd. (Hemleverans, webbutik)**
- **Bredda rekommendationen till TENAs hudvårdsprodukter om så behövs och korrsälj produkter relaterade till livsstilsförbättring.**











Hitta rätt produkter

Det finns skydd för urinläckage för män, oavsett hur lätt eller svårt problemet verkar vara. Olika storlekar och absorptionsnivåer erbjuder skydd för alla. Utbudet från TENA Men bygger på kundinsikter och erbjuder säkert och diskret skydd mot läckage. Läs TENAs informationsmaterial för att få reda på vilken sorts produkt som bäst passar symptomen. Ge kunden prover om du kan.



Produkt-Namn	TENA Men Protective Shield Extra Light	TENA Men Nivå 1	TENA Men Nivå 2	TENA Men Nivå 3	TENA Men Active Fit	TENA Men Premium Fit
Praktisk absorption	 Extra Light: 50 ml	 Light: 100 ml	 Medium: 170 ml	 Super: 250 ml	 Plus: 250 ml	 Maxi: 500 ml
Tjocklek	3mm	5mm	7mm	11mm	NA	NA
Längd/höftmått	18cm	23cm	27cm	27cm	M: 75-105cm L: 95-130cm	M: 75-100cm L: 95-125cm
Storlek	One size fits all	One size fits all	One size fits all	One size fits all	Medium & Large	Medium & Large

Inkontinens hos män

– risker och rekommendationer

Det finns flera typer och flera orsaker bakom urinläckage hos män och förekomsten ökar med åldern¹. Nedan kan du läsa mer om de vanligaste typerna. Att besöka en läkare eller vårdpersonal är att rekommendera, så att man kan upptäcka den bakomliggande orsaken till tillståndet samt hitta den bästa behandlingen.

Trängningsinkontinens

Trängning eller trängningsinkontinens definieras som ett ofrivilligt urinläckage relaterat till ett starkt behov eller en stark trängning att urinera². Det finns många faktorer som orsakar dessa trängningskänslor, exempelvis: urinvägsinfektion, kaffe och energidrycker, stenar i urinblåsan, förstoppning, läkemedel (t.ex. urindrivande) och tilltäppning av urinröret, vilket kan orsakas av en förstörd prostata³. Att dricka för mycket kan leda till en ökad urinproduktion och mer frekventa toalettbesök⁴, men ett lågt vätskeintag⁵ kan också leda till detta. Om urinen blir för koncentrerad kan den irritera blåsväggarna. I många fall går det inte att fastställa orsaken till trängningsinkontinens.

Ansträngningsinkontinens

Medan ansträngningsinkontinens (SUI) är den vanligaste typen av inkontinens hos kvinnor är den inte så vanlig hos män. SUI inträffar när stödet för urinvägarna och blåsan inte fungerar som det ska. Hos män är ansträngningsinkontinens en vanlig bieffekt efter en prostataoperation⁶.

Efterdropp

Vissa män upplever droppande och rinnande efter ett besök på toaletten. Detta inträffar om det finns urin kvar i urinröret efter urinering. Det är ofta ett resultat av en svag bäckenbottenmuskulatur⁷.

Slutdropp

Män kan också råka ut för slutdropp. Det är när urinen flödar sakta och orsakar dropp eller efterdropp, som normalt är svårt att få stopp på².

Neurogena blåsproblem

Problem relaterade till hjärnfunktionen, skador på ryggmärg eller nerver kan också orsaka försämrade blåskontroll. Detta kan orsakas av tillstånd som stroke, MS, Parkinsons sjukdom, diabetes, etc.^{8,9}

Överrinningsinkontinens

Överrinningsinkontinens inträffar när urinblåsan inte kan tömmas helt och fylls av resturin för att sedan svämma över¹⁰. Detta orsakas av en överexpansion av urinblåsan och ofrivilligt urinläckage. Detta är normalt relaterat till en förstörd prostata¹¹ och symptom kan inkludera svårighet att påbörja urinering, en känsla av att blåsan inte är tömd efter urinering, ett avbrutet eller försvagat urinflöde, en frekvent trängning att urinera samt frekventa toalettbesök på natten¹². Precis som urinvägsblockage kan överrinningsinkontinens också inträffa på grund av vissa mediciner eller nervskador¹³.

Checklista:

- Tillhandahåll fakta om inkontinens.
- Råd om livsstilsförändringar – ”vad mer kan jag göra?”
- Vägled kunden till den lämpligaste produkten för deras behov.
- Ge ytterligare information: läkare, onlineforum, terapigrupper, hjälplinjer, etc.
- Om tillståndet förefaller vara allvarligt bör du hänvisa till en läkare.

1. Castro D., Robinson D., Bosch R., Costantini E., Cotterill N., España-Pons M., Kocjancic E., Lemos N., Tarcan T., Yoshida M. Committee 5A. Initial assessment of urinary incontinence in adult male and female patients. Incontinence: 6th Edition 2017. Tokyo: ICDU-EAU; 2017. p. 521
2. Abrams P, Cardozo L, Fall M, Griffiths D, Rosier P, Ulmsten U, et al. The standardisation of terminology of lower urinary tract function: Report from the standardisation sub-committee of the International Continence Society. *NeuroUrol Urodyn.* 2002;21(167-178).
3. Peaker R, Samuelsson E. Urininkontinens. 2011 [cited 2015 Feb 8]. I: Läkemedelsboken [Internet]. Uppsala, Sweden: Läkemedelsverket, [cited 2015 Feb 8]. Tillgänglig på: <http://www.lakemedelsboken.se/kapitel/nefrologi-urologi/urininkontinens.html>.
4. Behandling [Urininkontinens] [Internet]. Sveriges landsting och regioner. Vårdhandboken. 2002 [Updated 2014 Sep] [cited 2015 Feb 8]. Tillgänglig på: <http://www.vardhandboken.se/Texter/Urininkontinens/Behandling/>.
5. Wagg A, Chen LK, Hermanns RK, Kuchel G, 2nd TJ, Ostaszkiwicz J, et al. Committee 11. Incontinence in the frail elderly. I: Abrams P, Cardozo L, Khoury S, Wein A, editors. Incontinence: Fifth Edition. Amsterdam: ICDU-EAU; 2013. p. 1001-99.
6. Malmberg L, Mattiasson A. I vått och torrt: om de nedre urinvägarnas funktionsstörningar. Lund 2005.
7. Hellström A-L, Lindehall B, editors. Uroterapi. Lund: Studentlitteratur; 2006.
8. Urininkontinens [Internet]. Läkemedelsboken [hämtad 4 maj 2018]. Läkemedelsverket Tillgänglig på: <https://lakemedelsboken.se/kapitel/nefrologi-urologi/urininkontinens.html>.
9. Neurogenic bladder [Internet] MedlinePlus Trusted health Information for you [hämtad 4 maj 2018] Tillgänglig på: <https://medlineplus.gov/ency/article/000754.htm>
10. Behandling av urininkontinens Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2000 [hämtad 4 maj 2018]. Tillgänglig på: http://www.sbu.se/contentassets/b3958bdeedfd449dc9230f28cc696d519/behandling_urininkontinens_2000.pdf
11. Behandling av urininkontinens hos äldre och sköra: en systematisk litteraturoversikt.: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2013 [hämtad 8 feb 2015]. Tillgänglig på: http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/SBU_Urininkontinens_2013_219_smf.pdf. Hellström A-L, Lindehall B, editors. Uroterapi. Lund: Studentlitteratur; 2006
12. Damber J, Peaker R. Urologi. Lund: Studentlitteratur; 2006. s. 55-56
13. Urininkontinens [Internet]. Läkemedelsboken [hämtad 4 maj 2018]. Läkemedelsverket Tillgänglig på: <https://lakemedelsboken.se/kapitel/nefrologi-urologi/urininkontinens.html>.



#1

världsledande i
kontinensvård

Samarbete med TENA för att ge män kontrollen tillbaka

- **1 av 4 män** över 40 upplever urinläckage², men många använder inte ändamålsenliga produkter.
- TENA **samarbetar med dig** för att öka medvetenhet och hjälpa dig möta behovet genom våra konsumentkampanjer.
- Med TENAs **utbud av innovativa produkter för män** kan du erbjuda dina kunder maskulin säkerhet och komfort som tillfredsställer alla deras behov.

Rekommendera TENA Men och gör skillnad för dina kunder och din verksamhet.

Läs mer på tena.nu och tenamen.se

1. Baserad på global försäljning och marknadsundersökningsdata litar över 3 miljoner manliga användare världen över på TENA.
2. Manlig urininkontinens prevalensstudie, män 40+, Storbritannien, USA, Tyskland, Italien, Mexiko, Ryssland, självrapporteringsmetod. SCA-studie. 2013. Data på fil.

