Sinulle, joka kärsit **yliaktiivisesta virtsarakosta**

MAT-FI-NON-2026-00027 02.2026

Ymmärrä oireesi ja seuraa edistymistäsi

Yliaktiivinen virtsarakko

Mitkä yliaktiivisen virtsarakon oireet häiritsevät sinua eniten?

- ☐ Yllättävä virtsaamistarve
- ☐ Tahaton virtsankarkailu
- ☐ Tiheä virtsaamistarve päivän aikana
- ☐ Tiheä virtsaamistarve yön aikana

Miten oireet vaikuttavat elämänlaatuusi?

Yliaktiivinen virtsarakko voi vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin, kuten yleiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen elämään, uneen, työntekoon, parisuhteeseen ja liikunnan harrastamiseen.[1,2]

Miten oireet vaikuttavat sinuun?

Oletko kehittänyt itsellesi keinoja selviytyä oireista?

Esimerkkejä selviytymiskeinoista ovat esimerkiksi vaihtovaatteiden ottaminen mukaan kotoa lähtiessä tai matkustamisen välttäminen.[3] Selviytymiskeinoilla voi kuitenkin olla myös vaikutusta elämänlaatuun.[2,3]

Oletko kehittänyt itsellesi selviytymiskeinoja?

Pystytkö tekemään muutoksia elämäntapoihisi?

Jotkin muutokset elämäntapoihin voivat helpottaa tiettyjä yliaktiivisen virtsarakon oireita.[4]

Mahdollisia elämäntapamuutoksia		
Painonpudotus Koskeeko tämä sinua? ☐ KYLLÄ ☐ EI	**Tupakoinnin lopettaminen** Koskeeko tämä sinua? ☐ KYLLÄ ☐ EI	**Juomisten, juontimäärien ja -ajankohtien suunnittelu** Koskeeko tämä sinua? ☐ KYLLÄ ☐ EI
Kofeiinin vähentäminen Koskeeko tämä sinua? ☐ KYLLÄ ☐ EI	**Lantionpohjan tai virtsarakon harjoitteet** Koskeeko tämä sinua? ☐ KYLLÄ ☐ EI	**Virtsaamisen suunnittelu etukäteen** Koskeeko tämä sinua? ☐ KYLLÄ ☐ EI

Tämä materiaali on tarkoitettu potilaille, joilla on todettu yliaktiivinen virtsarakko. Materiaalin on tuottanut
Astellas Pharma | Puhelin 09 8560 6000 | info.fi@astellas.com | www.astellas.com

Hoitosi

Lääkärisi saattaa ehdottaa elämäntapamuutoksia tai lääkitystä, joilla voit vähentää kokemiasi oireita.

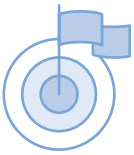
- Lääke vaikuttaa parhaiten, kun käytät sitä lääkärin ohjeen mukaan[5,6]
- Oireet saattavat helpottaa vähitellen. On tärkeää, että jatkat lääkkeen ottamista, jotta oireet alkavat helpottaa[5]
- Jos lopetat lääkkeen käytön, oireet saattavat palata.[7]
- Lääkkeellä voi olla haittavaikutuksia. Jos sinulla ilmenee haittavaikutuksia, keskustele niistä lääkärisi kanssa[5]
- On tärkeää saapua kaikille jatkokäynneille. Säännöllinen tilannekatsaus lääkärin kanssa voi auttaa sinua saamaan hoidosta parhaan mahdollisen avun.[8,9]

Aseta realistisia tavoitteita

Mieti kiusallisinta oirettasi tai sivulla 1 kuvaamaasi selviytymiskeinoa. Miten haluaisit muuttaa sitä?

Esimerkkejä tavoitteista, joiden avulla voit seurata edistymistäsi[2]:

- Käy koiralenkillä miettimättä, missä on seuraava lähin vessa
- Lähde kotoa ilman vaippaa
- Herää vain kerran yössä vessaan
- Älä poistu kokouksesta kesken kaiken vessaan



	Esimerkki	Aseta tavoitteita	Seuraa tavoitteitasi
		Täytä tämä sarake yhdessä lääkärisi kanssa ensimmäisellä tapaamisella	*Täytä tämä sarake merkitsemällä rasti saavutetun tavoitteen kohdalle tai kirjoita muistiinpanoja seuraavaa lääkärikertaa varten*
Ärsyttävin oire	Esim. wc-käynti 20 minuutin välein iltaisin		
Kokonaistavoite	Esim. elokuvan katsominen alusta loppuun ilman vessataukoja		
Ensimmäinen tavoite	Esim. 30-minuuttisen tv-ohjelman katsominen ilman vessataukoja		☐ Saavutettu
Toinen tavoite	Esim. 60-minuuttisen tv-ohjelman katsominen ilman vessataukoja		☐ Saavutettu
Kolmas tavoite	Jos tarpeen		☐ Saavutettu

Oireiden helpottaessa voit kopioida taulukon ja asettaa uusia tavoitteita.

Lähteet:

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. Saatavilla osoitteessa https://uroweb.org/guidelines/non-neurogenic-female-luts (viitattu 25.02.2026)
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.

Tämä materiaali on tarkoitettu potilaille, joilla on todettu yliaktiivinen virtsarakko. Materiaalin on tuottanut Astellas Pharma | Puhelin 09 8560 6000 | info.fi@astellas.com | www.astellas.com