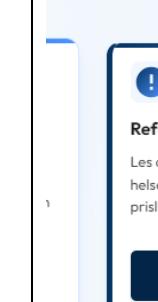
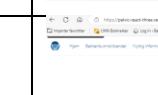


Tilbakemeldingsoversikt nye bekkenbunnsportalen

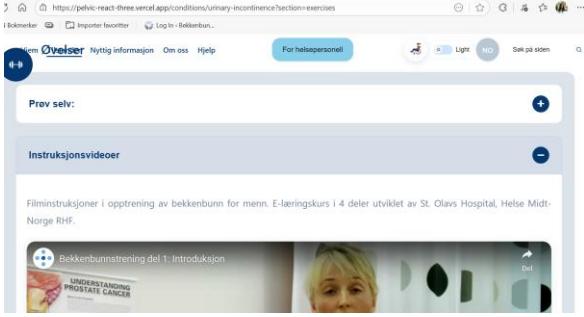
Tilstand/ Side (før på om overskrift mangler + underoverskrift)	Kommentar	Gjennomført eller kommentær fra Sandrine	Link	Utklipps
Hjem side				
Fargevalg	<p>Forslag: Åpne opp for bruk av flere farger på førstesiden, hvor det blå inntrykket går igjen på resten av sidene.</p> <p>Feks blått og grønt+gult i ulike nyanser kan skape mer varme.</p> <p>Hva med å myke siden opp med et bilde?</p>	Holder på		
Informasjonsflyer Bekkenbunnsportalen	<p>Trenger ikke ligge på førstesiden. Men feks under "om oss".</p> <p>Til senere: må lage nytt utkast til ny flyer når den nye portalen er ok.</p>	Tatt vekk		
Menylinje øverst	Er det mulig å fremheve teksten mer på den lyse smale teksten? Gjøre linjen mer tydelig og synlig?	Endret til Tilstand		

	Den blå knappen med "For helsepersonell" blir anonym ved å ligge så utenfor menyen.			
Fysioterapitilbud	Ikke aktiv lenke	Lagt ved øvelse	https://fysio.no/kvinnehelse	<p>Fysioterapitilbud</p> <p>Norsk Fysioterapeutforening overfører informasjon om viktige temaer innen vulvovaginal og bekkekunnskaper.</p> <p>Gå til side</p>
Refusjon av utgifter -blå resept	Ta bort fra førstesiden	Tatt bort	https://pelvic-react.vercel.app/	<p>Refusjon av utgifter</p> <p>Les om rettigheter til refusjon av utgifter fra forbruksmiljøet. Denne artikkelen viser over hvordan du kan få tilbake pengene som ble brukt på forbruksmiljøet.</p> <p>Les mer</p>
Pasient- og brukerorganisasjoner	<p>Vi må velge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasientorganisasjoner - Brukerorganisasjoner - Interesseorganisasjoner <p>NB: NAV og Helsenorge må fjernes da de ikke er noen av delene.</p>	Tatt bort og bruker Pasient- brukerorganisasjons	Flott presentert på førstesiden!	

Nederste linje	<p>Vi må ta en gjennomgang på den nederste teksten som kommer igjen på alle sidene.</p> <p>Bør legge til navnet vårt og fjerne adressen.</p> <p>Bekkenbunnsportalen presenteres av Nasjonalt senter for Bekkenbunnshelse (NBH)</p> <p>Universitetssykehuset Nord Norge</p> <p>Under kontakt legge til tekst: Send aldri personopplysninger. Personlige spørsmål av medisinsk art kan dessverre ikke besvares per e-post.</p> <p>Fjerne info om akutt hjelp.</p>	Gjort på Footer	
14.10.25	NBH har fått ny mail adresse, må oppdateres nederst på kontakt info på alle sider.		Ny mail adr er: nbh@unn.no
14.10.25 Bilde til bekkenbunnsøvelser Se loopen	Endre bilde til et som omhandler riktig trening	Skal finne å send	Vi i NBH har ikke noen tilgang til bildebank med rettigheter. Ønsker tips fra Sandrine evt om vi kan finne et i lag?
14.10.25	Ønsker tekst på øverste menylinje større.		

Menylinjen													
14.10.25 Hjemside	<p>Ønsker grønn baggrunnsfarge ala den fargen som var på første utkast (den mørkeste nyansen). Denne fargen bør være gjennomgående bakgrunnsfarge på <u>alle</u> sidene, istedenfor hvit bakgrunn som er nå på tilstandskapitlene.</p> <p>Ønsker ikke at farge endres/beveges.</p>												
14.10.25 Hjemside	<ol style="list-style-type: none"> Ønsker litt større tekst på tilstandene/ordene i boksen (en skriftstr større) Prøve uten bakgrunnsfarge på symbolene. Forsøke samme “ramme” effekt på knappene, altså uteving med litt tydeligere grå kant, som her: Bekkenbunnsportalen <p>Vanlige plager under graviditet og etter fødsel</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												 Urinlekka  Tømmingsproblem og forstopper avfaring
14.10.25 Hjemside/menylinjen	<p>Menylinjen “henger igjen” med gjennomsiktig bakgrunn når en scrollar ned på sidene og forstyrrer teksten/skaper dobbeltekst. Ønsker at menylinjen ikke følger med ned.</p>												

<p>14.10.25 Hjemside/Pasienthistorier</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sørge for å få med også utsagn fra menn som roterer på førstesiden. 2. Når man trykker på "se flere historier"  <p>Må man bli sendt til toppen av Pasienthistorier og erfaringer, ikke helt nede med smerter..</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Minner om at Ingunns film også må komme under Pasienthistorier! 4. Foreslår litt annen rekkefølge med overskrifter också på Urinlekkasje hvor filmen til Sveinung kommer + utsagnene, og at Ingunns film kommer under avføringslekkasje + de få utsagnene som hører til her. På denne måten vil vi unngå at det blir fremstilt som bare oppramming av flere utsagn. 5. Filmen "Forstå smerte på 5 minutt" er IKKE en pasienthistorie og må fjernes herfra. <p>Ide: der hvor filmen "hører hjemme" under tilstand; Langvarige underlivssmerter, er den lagt som en link og bør erstattes med en direkte film (som utklippsbildehelt til høyre viser)</p>		<p>Bekkenbunnsportalen her:</p>  <p>Nyttig informasjon Forstå smerter</p>
---	---	--	---

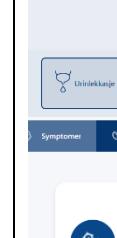
<p>14.10.25</p> <p>Hjemside/Bekkenbunnsøvelser: Les mer</p>	<p>1. Når man trykker på Les mer - må man komme direkte til øverst på siden med åpen fane under "Prøv selv", og ikke til videoen.</p>  <p>2. Under instruksjonsvideoer må det komme med ALLE videoene fra den gamle siden (ikke bare den fra St olavs som er til menn). Gammel side: Bekkenbunnstrenings – Bekkenbunnsportalen</p> <p>E-læringskurs om bekkenbunnstrenings. Filminstruksjon utviklet av Bekkensenteret ved Akershus universitetssykehus, Helse Sør-Øst RHF.</p> <p>Filminstruksjoner i oppretting av bekkenbunn for menn. E-læringskurs i 4 deler utviklet av St. Olavs Hospital, Helse Midt-Norge RHF.</p> <p>Del 1. Introduksjon</p> <p>Del 2. I stol</p> <p>Del 3. Froskestilling</p> <p>Del 4. Stående og liggende</p> <p>Filminstruksjon om bekkenbunnen og bekkenbunnstrenings etter svangerskap og fødsel. Utarbeidet av St. Olavs Hospital.</p>		
---	--	--	--



14.10.25 Hjemside/Elæringskurset	Endre link til e-læringskurset til riktig link: Kurs: Utredning og behandling av bekkenbunnsdysfunksjoner Helsekompetanse (denne linken sendes rett til kurssiden og ikke til bankId inlogging)			
14.10.25 Hjemside/APFM	<p>1. Endre navn på venstre side under 2026 til: Arctic Pelvic Floor Meeting.</p> <p>2. Hø side: Nordic conference for pelvic floor health Må endre navn til Arctic Pelvic Floor Meeting.</p> <p>Feil tekst:</p> <p>Annual conference for professionals Join the Nordic region's largest conference for pelvic floor health. Get updated knowledge, network with colleagues and inspiration for your practice.</p>		<p>Endre til denne teksten:</p> <p>Multidisciplinary Updates in Assessment and Treatment of Pelvic Floor Disorders.</p> <p>Join the International Conference and get updated knowledge, network with colleagues and inspiration for your practice.</p>	
14.10.25 Hjemside/nederst på siden	Se utklippsbilde av ønskede endringer			
Nyttig informasjon				
Pasienthistorier	Savner filmen om Ingunn		https://pelvic-react.vercel.app/useful	
Nyttig informasjon	Uferdig		https://pelvic-react.vercel.app/useful	

Om oss				
Bekkenbunnstilstander (Hjem-siden)	Tittel/overskrift endres til "Tilstander"			
Annet:	<p>1. Symbol på Normalfunksjon, pt et hjerte med pluss</p> <p>2. Symbol på årsaker er i dag en bakterie</p> <p>3. Langvarige underlivssmerter logo</p> <p>4. Gravid dame</p> <p>5. Førstesiden må åpnes automatisk i lyst modus med farger</p>	<p>1. Enkel logo ut av bekkenbunnsportalsirkellogo</p> <p>2. Symbol årsaker endres til årsaker til feks En sirkel eller spiral → kan vise gjensidig påvirkning og hvordan årsaker kan henge sammen i en syklus. Et tannhjul som driver et annet → illustrerer hvordan én årsak setter i gang en virkning.</p> <p>3. Endre "stomiposen" til et lyn over bekken</p> <p>4. Dame uten gravidmagen</p> <p>5.</p>		

Urinlekkasje				Gry Hege
Ikonene til menylinjen på alle tilstandene	Symbolene på den blå "undermeny-linjen" er ulike fra menylinje til teksten under på "Normalfunksjon" og "Symptomer". Må se på symbolbruken på alle. Feks hvorfor hjerte? Fungerer celle på Årsaker?	Fixrd		
Førsteside til Urinlekkasje.	<p>Forslag: egen introside med beskrivelse av hva urininkontinens er (+ info om prevalens!), hvor også filmen av Sveinung er.</p> <p>Filmen bør ikke ligge under "Urinveienes oppbygging," men komme før. "Urinveienes oppbygging" vil da komme under fanen "Normal funksjon".</p> <p>Forslag til nye overskrifter og rekkefølge: Urinlekkasje Hva er urinlekkasje?</p>		Bekkenbunnsportalen Flytte teksten fra Symptomer Hva er urininkontinens? Prevalensen (står nå slik) Skal flyttes til intro. Trenger ikke overskrift. 	NBH må urinlekkasje "Sympto"
Normale funksjoner	Overskriften skal være: "Normalfunksjon" nb gjelder alle tilstandene		Bekkenbunnsportalen	
	Litt usikre på om orden "Normalfunksjon" er dekkende.. P.t ingen naturlig plass/overskrift til å beskrive de ulike typene lekkasje. De kommer i dag under "symptomer".			Spm til N + mer utf ulike type
	De to boksene med Tverrssnittsbilder er bevegelige, men ingen mer info når de trykkes på. Er det mulig at		Bekkenbunnsportalen	

	bildene kan bli forstørret ved å trykke på dem? De er ganske små slik de er nå.			
	Veldig fint og ryddig at teksten/overskriftene er presentert i bokser!			
Symptomer	Her kommer først "Hva er det?" som er riktig kopi fra den gamle portalen. Men kanskje bør beskrivelse av hva Urininkontinens er, komme som egen fane. Ref kommentar under normalfunksjon.		Bekkenbunnsportalen	NBH disk
	To illustrasjonsbilder av urininkontinens, dersom de er "bevegelige" bør det være en funksjon bak, feks å forstørre bildet, eller her som bildene allerede er store trenger de ikke å være bevegelig.			
Årsaker	Årsaker står to ganger som overskrift		https://pelvic-react.vercel.app/conditions/urinary-incontinence	
Underoverskrift: Midlertidige tilstander	Tittel/overskrift passer dårlig. Foreslår at hele overskriften "Midlertidige tilstander" + overskriften lengre ned "Svangerskap, aldersforandringer og sykdom" fjernes. Det passer bra å bare ha "Årsaker". Forslag: teksten om midlertidige tilstander kan lages om til en Lyspære-info-boks (som brukt på andre sider). Denne lyspæreinfo kan komme helt i starten.			

Underoverskrift: Aldersforandringer	På grunn av feil på den gamle portalen har disse bildene havnet under feil tekst. Men de bør ikke gjenbrukes. Evt se på mulighet for å bruke de hver for seg? Eller finne andre aktuelle bilder?		Bekkenbunnsportalen	
Obstipasjon	Ta bort bildet av ett glass som fylles. Flytte dette til overdrevet inntak av drikke (punktet nedenfor). Bildet er også veldig stort. PS: ønsker ikke at bildet skal være bevegelig.		https://pelvic-react.vercel.app/conditions/urinary-incontinence	
Underoverskrift: Andre medisinske tilstander	Endreoverskrift til "Andre tilstander" NBH må se på teksten: Andre medisinske tilstander kan bidra til urininkontinens, for eksempel diabetes, depresjon og kronisk hjertesvikt. Røyking, fedme og overvekt kan også disponere for urininkontinens. Endre til: Andre tilstander kan bidra til urininkontinens, for eksempel diabetes, kronisk hjertesvikt og langvarig hoste som bronkitt eller asthma. Fedme, særlig økt vekt rundt magen, kan også disponere for urininkontinens.			NBH må komme 

Utredning	Overskriften "Diagnose" må endres til Utredning			Symptomer
Utredning	Oppdatere vannlatingsdagbok dokumentet med riktig navn NBH.		Bekkenbunnsportalen	NBH jobb
Underoverskrift Kartlegging	Lyspærebooks ang MS-veileder mangler lenke. Her er ny: Norsk MS-veileder		Bekkenbunnsportalen	
Underoverskrift Hva gjør spesialisten	Lyspærebooks mangler link til vannlatingsdagboken			
Behandling	<p>Her mangler første introttekst fra denne gamle siden: Behandling – Bekkenbunnsportalen</p> <p>NB på den nye Behandlingssiden er det limt inn feil tekst om avføringslekkasje.</p> <p>I tillegg mangler introteksten fra denne gamle siden: Konservativ behandling – Bekkenbunnsportalen</p>		Bekkenbunnsportalen	  

Underoverskrift Hjelpe midler Kateter	<p>Flytte ned noe tekst fra hjelpe midler til Kateter. + Endre overskriften Kateter til Kateterisering.</p> <p>Hjelpe midler</p> <hr/> <p>For mange er det stor nytte og hjelp i ulike hjelpe midler eller inkontinensprodukter. Mye av produktene inngår i offentlig refusjonsordning og kan fås på blåresept ved inkontinens.</p> <p>For kvinner finnes det hjelpe midler som inkontinensbuer og vaginal tamponer som gir en form for støtte mot urinrøret når de plasseres riktig i skjeden. For menn finnes det ulike klemmer som kan forsøkes.</p> <p>Mange som ikke greier å tømme blæren helt kan ha nytte av å tømme blæren komplett med kateter. Det benyttes da fortrinnsvis engangskateter for å tømme blæra. Man får opplæring av helsepersonell til å lære teknikken for å sette kateter på seg selv.</p> <p>Det finnes egne innlegg for urininkontinens. De er tilpasset både til kvinner og menn samt finnes i ulike størrelser og fasonger. For mange vil det være hensiktsmessig å få tilpasset produkter eller oppfølging for bruk av de, i samråd med helsepersonell.</p>	<p>Bekkenbunnsportalen Nytt forslag:</p> <p>Hjelpe midler For mange er det stor nytte og hjelp i ulike hjelpe midler eller inkontinensprodukter. Mye av produktene inngår i offentlig refusjonsordning og kan fås på blåresept ved inkontinens. For kvinner finnes det hjelpe midler som inkontinensbuer og vaginal tamponer som gir en form for støtte mot urinrøret når de plasseres riktig i skjeden. For menn finnes det ulike klemmer som kan forsøkes. Det finnes egne innlegg for urininkontinens. De er tilpasset både til kvinner og menn samt finnes i ulike størrelser og fasonger. For mange vil det være hensiktsmessig å få tilpasset produkter eller oppfølging for bruk av de, i samråd med helsepersonell.</p> <p>Kateterisering Mange som ikke greier å tømme blæren helt kan ha nytte av å tømme blæren komplett med kateter. Det benyttes da fortrinnsvis engangskateter for å tømme blæra. Dette kalles ren intermitterende kateterisering (RIK). Man får opplæring av helsepersonell til å lære teknikken for å sette kateter på seg selv.</p>	<p>NBH til ir...</p> <p>NBH: hva...</p>

	<p>eller oppfølging for bruk av de, i samråd med helsepersonell.</p> <p>Kateter</p> <hr/> <p>I enkelte tilfeller er inneliggende permanent kateter et godt alternativ ved uttalte symptomer og problemer med urinlekkasje. Man oppnår da å lede urinen kontrollert, via en tynn slange fra blæren til en oppsamlingspose, og unngår lekkasjer og kontakt av urin mot huden.</p> <p>Permanent kateter er ikke førstevalg av behandlingsmetode da inneliggende urinkateter kan gi plager som sår i urinrøret, dannelse av blærestein, smerter og urinveisinfeksjoner. Likevel kan det være tilfeller hvor dette er den beste løsningen, for eksempel ved annen alvorlig sykdomstilstand.</p> <p>Hva med illustrasjonsbilder på feks inkontinensbuer? NBH diskutere mulighet for evt link til firma/eller bilder, produkter?</p>	<p>I noen tilfeller er permanent inneliggende kateter et godt alternativ ved uttalte symptomer og problemer med urinlekkasje. Man oppnår da å lede urinen kontrollert, via en tynn slange fra blæren til en oppsamlingspose, og unngår lekkasjer og kontakt av urin mot huden.</p> <p>Permanent kateter er ikke førstevalg av behandlingsmetode da inneliggende urinkateter kan gi plager som sår i urinrøret, dannelse av blærestein, smerter og urinveisinfeksjoner. Likevel kan det være tilfeller hvor dette er den beste løsningen, for eksempel ved annen alvorlig sykdomstilstand.</p>
--	--	---

Konservativ behandling/Inkontinensslynge	<p>Ikke noe godt illustrasjonsfoto under temaet «Inkontinensslynge»</p> <p>Kan det finnes ett bedre bilde?</p> <p>Kirurgiske alternativer for alvorlig urininkontinens</p> <p>Dersom det finnes bilde av inkontinensslynge(r) så må teksten til illustrasjonen tilpasses bildet.</p> <p>Obs slynger til kvinner og menn er ulike.</p>		<p>https://pelvic-react.vercel.app/conditions/urinary-incontinence</p>	
Underoverskrift Injeksjon	<p>Injeksjon</p> <hr/> <p>Injeksjon av romoppfyllende middel periurethralt, altså rundt urinrøret, er en metode som øker lukkettrykket i urinrøret og tilbys pasienter med stressinkontinens. Metoden kalles også for "bulking" og det benyttes ofte et stoff som heter "Bulkamid." Denne behandlingen har betydelig mindre suksessrate enn slyngeoperasjon.</p>			<p>Til NBH: Her må t... bulkamid... det sette... lukketryk... Gjerne e... Kanskje J... om effek...</p>
Botox injeksjonsbehandling	<p>Botox injeksjonsbehandling</p> <hr/> <p>Botox injeksjonsbehandling tilbys til de som har urinlekkasje på grunn av overaktiv blære. Botox settes med små sprøytestikk inn i blæreremuskelaturen via et skop. Botox påvirker</p>			<p>Til NBH: kunne sk... og reduse...</p>

	muskulaturen slik at blæren blir mindre aktiv og muskulaturen svekkes eller lammes noe. Effekten avtar etter noen måneder og man må derfor regne med å gjenta behandlingen med visse mellomrom.		
Evt ny instillasjonsbehandling??	Hva med intillasjonsbehandling feks ialuril for OAB (og ikke bare for PBS)??		NBH disk
Underoverskrift Sakralnervemodulering	Illustrasjonsbildet er uskarpt		<p> Sakralnerve</p> <p>Ved denne metoden aktiveres det en strøm i sakralnervene som gir et vannlatingstiltak.</p> 
Underoverskrift Urinavleddning	Finne et bilde av urostomi?		<p>NBH disk</p> <p>avføringsinfo og ill</p> <p>gjenbruk avføring.</p>

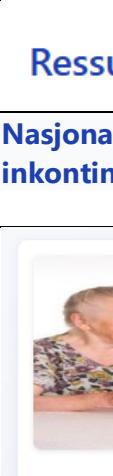
Ressurser Ressursoversikt	Endre navnet til: Nasjonalt senter for bekkenbunnshelse		Bekkenbunnsportalen	
Tømmingsproblemer for urin				Gry Hege
Til NBH :	Forslag: endre til blæren over alt?			Til NBH : blæren.
Urinveienes oppbygging overskrift	<p>Overskriften kommer 3 ganger - den første skal bare hete "Normalfunksjon".</p> <p>Den andre er til introtteksten og har ikke noe med urinveienes oppbygging å gjøre. Dette avsnittet kan kanskje slettes? Ikke lengre nødvendig? NBH?</p> <p>NB: Bildet som er brukt hører til intro – har ikke noe med urinveienes oppbygging å gjøre. Vurdere om et annet bilde som visualiserer blæren, funker bedre ifht farger osv.</p>		Bekkenbunnsportalen	

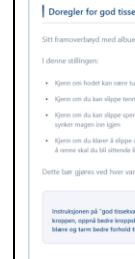
Urinveiene oppbygging	Illustrasjonene er for små, kan de forstørres når de trykkes på? Dette også da bildene er bevegelige, noe som bør ha en funksjon.		Bekkenbunnsportalen
Symptomene varierer	Overskrift her skal være samme som hovedoverskrift – bare “Symptomer”		Normale funksjoner
Symptomene varierer	Finne nytt illustrasjonsbilde? Synes ikke de 4 bildene gir mening.		Symptomer

Symptomene varierer	Ønsker ikke bevegelige tekstlinjer så lenge det ikke er noe å trykke seg videre inn på.			<input checked="" type="checkbox"/> Følelse av ufulstendig tørring <input type="checkbox"/> Hyppig vaneklatring på døgnet <input type="checkbox"/> Nedsett trykk på urinstrøm <input type="checkbox"/> Bruker lang tid før å starte <input type="checkbox"/> Vanfølgingen kan være voldsom <input type="checkbox"/> Det ikke lett løse urin i døgnet <input type="checkbox"/> Urinveisinfeksjoner er forholdsvis vanlig <input type="checkbox"/> Urinlekkasje kan også være en del av "venner over". <input type="checkbox"/> Tunge- eller opplyft følelse
Årsaker	Endre overskrift her til bare “Årsaker”		Bekkenbunnsportalen	
Ulike årsaker Hindret urinstrøm Toalettvanner	Feil tekst limt inn fra gammel portal Feil tekst limt inn fra gammel portal Feil tekst limt inn fra gammel portal			male funksjoner 

Årsaker Underoverskrift Smerter	<p>Uklart bilde av buksen. Forslag: fjerne begge bilder. Evt ved ønske om flere bilder, legge inn illustrasjon under Toalettvanner - stå/sitte</p>		<p>https://pelvic-react.vercel.app/conditions/urinary-retention</p>  <p>Smerter For noen kan ikke smerten bli dæmmet ikke helt tilsporet opp</p>
------------------------------------	--	--	--

Utredning Drikke- og vannlatingsdagbok	<p>Bildet som er brukt passer ikke helt + er uskarpt.</p> <p>Linker til de 2 appene fungerer ikke.</p> <p>NBH se på tekst: Bør føres på info om at vanligvis vil det bli sendt ut dagbok/skjema fra sykehuset i forkant av time som må fylles ut. Dette skjema er bare et eksempel på skjema og skjema fra de ulike avdelingene/sykehusene vil variere.</p>		Bekkenbunnsportalen	Drikke- og vannlatingsdagbok Under utredning hjemme. • Vannlatingsdagbok • • App til reisevannlatting
Utredning Underoverskrift Urodynamisk undersøkelse	Mulig å finne illustrasjonsbilde av urodynamisk undersøkelse eller urodynamikkapparat?		Bekkenbunnsportalen	TIL NBH: Underoverskrift Urodynamisk undersøkelse
Underoverskrift Behandling	<p>Overskrift avviker, skal bare stå behandling.</p> <p>TIL NBH: Teksten må endres/fylles mer ut med tanke på konservativ og kirurgiske perspektiv, og ta bort "videre på disse sidene..."</p>			

Etablere gode toalettvaner	<p>Etablere gode toalettvaner</p> <hr/> <p>Med dette menes at en later vannet regelmessig, minimum 4 ganger per dag.</p> <p>Vurder bildets kvalitet + størrelse, kanskje ikke nødvendig med så stort?</p>		Bekkenbunnsportalen Skrive ut forkortningen	
Ressurser	Dobbel tekst		https://pelvic-react.vercel.app/conditions/urinary-retention	
Ressurser/Kompetansetjenester	Endre navn til Nasjonalt senter for bekkenbunnshelse (NBH)		https://pelvic-react.vercel.app/conditions/urinary-retention	
Behandling/Behandling/behandling og håndtering/1.Konservativ behandling	Bedre bilde?		https://pelvic-react.vercel.app/conditions/urinary-retention	
Stilling på toalettet er også av betydning	<p>Endre overskrift til: Sittestilling på toalettet Så må teksten starte med; Det er viktig å ha....</p> <p>Fjerne boksene – de har lik info og sier ikke så mye.</p> <p>Gjerne lage nye illustrasjoner slik at man unngår tekst både på illustrasjon og ved siden av. Men bildene bør</p>			

	være enkle personer/kropper for lettere å synliggjøre kroppsstilling.			
Doregler for god tissekvalitet	Må komme tydeligere frem instrukser om å stå/sitte til menn som skal bruke regla.		NBH ta en diskusjon på infoen som står her Bekkenbunnsportalen	.  Sitt framoverbøyd med albumtak I denne stillingen: <ul style="list-style-type: none">Kjenne om hodet kan være tungKjenne om du kan slippe terrenKjenne om du kan slippe spenne i syklen magen inn igjenKjenne om du klarer å slippe opp og ned når skal du bli intenstitt Dette bare gjøres ved hvert varsl
Avslapning av muskulatur	For at urinen skal passere er det viktig at de indre lukkemusklene i urinrøret og muskulaturen i bekkenbunnen slapper av. Det er viktig å unngå og knipe/spenne muskulaturen. Det kan være en fordel å trenere på å knipe og slippe for å kjenne når muskulaturen slapper godt av. Mer info om vannlatingsrefleksen og at den krever god tid og oppmerksomhet – og at prosessen må få jobbe uavbrutt til blæren er helt tom. Unngå distraksjoner eller stress.			NBH bør
Engangskateterisering	Mangler linker Til NBH: Mer utfyllende info om tømming ved RIK. Både hvor ofte og mengde og ifht UVI og evt tømming av resturin.		Bekkenbunnsportalen	<u>Engang</u> Dersom vanlig n blæren

				dette, er å tömm selve ka instruksj Wellspe
Eksponeringstrening	<p>Her er siste setning glemt limt inn:</p> <p>I tillegg er det nyttig og komme i kontakt med andre i samme situasjon – likemenn. Tilstanden er relativt vanlig, likevel er det få som kjenner til den i Norge.</p> <p>NBH: Beskrive mer om tilstanden; Sjenert blære</p>		<p>Obs bare koble det mer opp til teskten fra “sjenert blære” aom forklarer hva tilstanden er – for å forstå behandlingen iform av eksponeringsterapi</p>	NBH: He
2. Kirurgisk behandling Intern urinrørsåpning	<p>Feil ord i overskrift og tekst.</p> <p>Flyttet over: <u>Intern urinrørsåpning</u></p> <p>Et inngrep som innebærer å skjære opp forsnevringen i urinrøret. Ved å kutte/åpne det trange området, utvides det. Det legges deretter midlertidig kateter i urinrøret for å holde det åpent til det har grodd.</p> <p>Riktig skal være: <u>Intern urethrotomi</u></p> <p>Inngrep som innebærer en spalting av forsnevringen i urinrøret. Ved å snitte i/åpne</p>			Dersom d ord må d ha proble opp mot

	<p>opp det trange området utvides det. Et kateter legges deretter midlertidig inn i urinrøret slik at det holdes åpent en stund til at det har grodd.</p>		
Urinrørsrekonstruksjon	<p>Urinrørsrekonstruksjon</p> <hr/> <p>Dette inngrepet er ofte den eneste måten å oppnå varig forbedring for forsnevninger. Urinrørsrekonstruksjon innebærer å fjerne det trange segmentet av urinrøret og transplantere slimhinn, f.eks. fra munnen, som erstatning.</p> <p>Urethroplastikk</p> <p>Dette inngrepet er ofte eneste måte å bli varig bra på ved plager med striktur. Urethroplastikk innebærer at det innsnevrede partiet av urinrøret fjernes, og det transplanteres slimhinne, f.eks. fra munnslimhinnen, som erstatning.</p>		Evt dersom urinrekonstruksjon skal brukes, må vi legge til en setning om "også kalt ..."
TUR-P	<p>TUR-P</p> <hr/> <p>Dersom urinproblemer skyldes at prostata klemmer urinrøret, kan deler av prostatavet fjernes for å gi mer plass til urin. Dette kalles transuretral reseksjon av prostata (TUR-P).</p> <p>Vs gammel tekst:</p>		

	<p>TUR-P</p> <p>Dersom plager med å late vannet skyldes at prostatakjertelen klemmer inn mot urinrøret, kan deler av prostatavevet fjernes slik at det blir mer åpent og bedre plass for urinen. Dette kalles transurethral reseksjon av prostata (TUR-P).</p>			
	<u>Sakral nevromodulasjon</u>		Feil tekst og overskrift jmf gammel portal	
	<u>Urostomi</u>		Feil tekst jmf gammel portal	
	<u>Kontinent stomi</u>		Feil tekst jmf gammel portal (Nb teksten fra den gamle er ikke god her, men dette er noe vi må se på i en revideringsrunde)	
3. Mestring	Hva er dette?			<p style="text-align: right;">Det er viktig å huske at det finnes hje... Helsepersonell</p>
	Å leve med urinretensjon		Feil tekst jmf gammel portal	Bekkenbu...
	Hjelp og motivasjon		Feil tekst jmf gammel portal	
	Åpenhet og støtte		Feil tekst jmf gammel portal	

	Tid og tålmodighet		Feil tekst jmf gammel portal	
Avføringslekkasje				Lotte og V
Ikke gjennomgått enda /NBH				
Tømmingsproblemer og forstoppelse for avføring				
Ikke gjennomgått enda /NBH				
				NBH: Vi har tarmkapi graviditet HT og G-
Normale funksjoner/Normalfunksjon	Uklart bilde		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/constipation	

Symtomer/Bristol scale	Dobbel, mangler lenke		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/constipation	Bristol skala Bristol skala, også kalt i ssv ulike kategorier. K  Bristol Stool Scale -
Langvarige underlivssmerter				Lotte og V
Normalfunksjon	Ta med i intro: https://nekib.helsekompetanse.no/langvarige-underlivssmerter/		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain	
Normalfunksjon	Ikke dele opp i så stor grad. Fjerne alt. Lage 2 overskrifter lik den gamle portalen med normalfunksjon og funksjonsforstyrrelser (Ligger inne på symptomdelen i den nye portalen)		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain	
Symtomer	Flytt tekst i bok langvarige smerter og kroniske smerter opp til intro med overskrift Langvarige smerter		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain	Langvarige underliv som har sykehistorie og ka
Symtomer, kjønnsspesifikke symptomer menn: Smertefull blære (Interstitiell cystitt) Ta med			https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain	
Årsaker	Skrivefeil: Nervesystemet består av hjernen, ryggmargen og alt av nerver til hele kroppen. Dette systemet er en forutsetning for all fornemmelse of funksjon . AV er riktig		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain	

Årsaker	<p>Se bilde. Tas bort da dette vil være med i intro</p>		<p>https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain</p>	
Undersøkelser	<p>Her mangler litt tekst: Undersøkelsesprosessen: Bekkenet har flere funksjoner. Skjelettet omslutter dine indre organer og forbinder under og overdelen av kroppen. Spenninger/dysfunksjon i en del av kroppen vil kunne påvirke andre deler av kroppen. Derfor er det like viktig å undersøke lokale forhold i bekkenet som hvordan du står og går og beveger deg. Organene i underlivet undersøkes, og legen vil kartlegge følsomhet/sensibilitet og vurdere om du har muskelspenninger.</p> <p>Ut fra undersøkelse hos fastlegen kan det være aktuelt at du blir henvist videre til spesialist. Du vil da bli henvist til konsultasjon hos gastrolege, nevrolog, gynekolog eller urolog med</p>		<p>https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain</p>	

	gjennomgang av sykehistorie og undersøkelse av bekkenet.		
Behandling	<p>Intro: Dette mangler: Ved langvarige smerter skjer det endringer i nervesystemet, både i hjernen og i det smertefulle området. Disse forandringene i nervesystemet kan normaliseres gjennom ulike tilnærminger. Å lære å påvirke tanker og væremåte vil kunne dempe blant annet bekymring og stress. Stress virker ofte forsterkende på smertene og kan reduseres ved en rekke ulike teknikker. Mange finner hjelp til å bli bevisst egne mekanismer, komme bedre i kontakt med seg selv og egen kropp og dens reaksjonsmåter gjennom blant annet fysioterapi, mindfulness, yoga, meditasjon og samtaleterapi.</p>		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain
Behandling - fysioterapi	<p>Tekst mangler i intro: Mange er ikke klar over sine muskelspenninger og at disse kan være en medvirkende årsak til smertene. Å behandle muskel- og skjelettsystemet er derfor en viktig del av behandlingen av langvarige underlivssmerter. Lege kan skrive ut rekvisisjon til fysioterapi.</p> <p>Undersøkelsen kan være koncentrert rundt bekkenområdet, men vil som regel ta for seg flere deler av kroppen. Ut fra ulike funn i undersøkelsen vil du tilbys forskjellig type</p>		

	behandling. Det kan være aktuelt å starte opp individuell behandling hos fysioterapeut eller du kan henvises videre til gruppebehandling der det er tilgjengelig. Her vil komme oppdatert oversikt over fysioterapeuter med kompetanse på behandling av langvarige underlivssmerter		
Behandling Medikamenter	Bildet er veldig stort. Tekst mangler: Smertestillende medikamenter er en midlertidig løsning for symptomlette. Antiepilektikum, antidepressiva eller lokal anestesi, som botox/marcain, kan brukes for å bryte smertesignaler i et smertesensitivt område. Alle medikamenter kan ha bivirkninger. Dette gjelder spesielt opiatene som kan være vanedannende. Legen din vil hjelpe deg å kombinere medikamenter og veilede deg i bruk som virker mest hensiktsmessig.		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain
Behandling operasjon	Bilde er ikke nødvendig. Fullstendig tekst: I enkelte tilfeller vil operasjon være aktuelt for utredning og/eller behandling av smertefulle tilstander. Dersom det ved utredning påvises organisk sykdom som kan bedres med operasjon, kan dette være aktuelt. Det kan imidlertid være vanskelig å finne en klar årsak til smertene. Både klinisk erfaring og forskning viser at operasjon ved langvarige underlivssmerter ikke		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain

	nødvendigvis gir smertelindring. Det er anbefalt å forsøke konservativ (ikke kirurgisk) behandling først. All operasjon kan potensielt gi ikke-vendbare problemer som arrev og mulige utvidede smerter.			
Behandlingsentre	Bilde ikke nødvendig			
Bok om mestring mangler. Kan legges inn etter helhetlig tilnærming	https://nekib.helsekompetanse.no/langvarige-underlivssmerter/mestring/			
Ressurser	Feilt navn på oss. kompetancesenter		https://pelvic-react-three.vercel.app/conditions/pelvic-pain	 Kompetansesenter Nasjonal kompetansesenter NETTSIDE NKIB Facebook FACEBOOK
Ressurser: Forfattere av innhold	<p>Forfattere av innhold</p> <p>Følgende forfattere av innholdet og deltagere i norsk fagnettverk for langvarige underlivssmerter:</p> <p>Unni Kirste, <i>gynekolog/smertelege</i> Clara Karoliussen, <i>fysioterapeut, St.Olavs Hospital</i> Gro Killi Haugstad, <i>førsteamanuensis, HIOA</i> Heidi Hanevold, <i>fysioterapeut Hammerfest</i></p>			

	<p><i>Finnmarksykehuset</i> Ane Sigrid Henriksen, <i>fysioterapeut, Nasjonal kompetansetjeneste for inkontinens og bekkenbunnsykdom, Universitetssykehuset Nord Norge</i> Mette Løkeland, <i>gynekolog, Betanien sykehus</i> Harriet Birke, <i>urolog, St. Olavs Hospital</i> Kristin Evjen, <i>fysioterapeut , Kristin Evjen – Helse og livskvalitet, Ålesund</i> Cecilie Therese Hagemann, <i>førsteamanuensis/overlege St. Olavs Hospital</i> Berit Schei, <i>professورد institutt for samfunnsmedisin, NTNU</i> Signe Stafne, <i>fysioterapeut, St. Olavs Hospital</i> Liv Ramstad, <i>gynekolog Ahus</i> Anja Løvvik, <i>urolog, Ahus</i> Anne Tine Vold, <i>psykomotorisk fysioterapeut, Nasjonal kompetansetjeneste for inkontinens og bekkenbunnsykdom, Universitetssykehuset Nord Norge</i> Cathrine Boge-Olsnes, <i>psykomotorisk fysioterapeut, Nasjonal kompetansetjeneste for inkontinens og bekkenbunnsykdom, Universitetssykehuset Nord Norge</i> Steen Buntzen, <i>gastrokirurg, Nasjonal kompetansetjeneste for inkontinens og</i></p>	
--	---	--

	<i>bekkenbunnsykdom, Universitetssykehuset Nord Norge</i>			
Plager under graviditet og etter fødsel				Hilde og
Ikke gjennomgått enda /NBH				
Behandling	Ta bort «derfor»		https://pelvic-react.vercel.app/conditions/pregnancy	 Behandlingsopptak  Bekkenbunnsykdom  Vanlige plager  Helseforetak
Vanlige plager	Savner ikoner og tekst for vanlige plager under graviditet og etter fødsel som om fødselsriter, samleie, tyngdeformennelse og ulike prolaps		https://nekib.helsekompetanse.no/plager-under-graviditet-og-etter-fodsel/vanlige-plager/	 Bekkenbunnsykdom  Vanlige plager  Helseforetak
Vanlige plager – mer fokus på urinretensjon Til NBH: Videreutvikling info	Tips fra Gry-Hege etter erfaring fra samtale fødeavd: Nødvendig med mer fokus på problematikk rundt urinretensjon under og rett etter fødsel. Poengtere potensiell senskade/vannlatingsproblematikk. I dag er det info som ligger litt skjult. Viktig info til barselavdelinger!			

	Savner tekst fra følgene lenke i den gamle portalen		https://nekib.helsekompetanse.no/plager-under-graviditet-og-etter-fodsel/vanlige-plager/samleie/	Bekkenbunnspartale Smerte Langvarige, vedvarende eller tilbakevendende smerte. Tilstanden har mange neden som symptomer. Tilstandene krever individuell utredning. Samleie i svangerskapet • Uforlig ved normalt svangerhet • Spor av blodd under svangerskapet • Neden rådes til å avstå fra forhold – følg ikke gitt av
Søk hjelp	(Forutsatt at vi ønsker tilbake “vanlige plager”) Fra den gamle portalsiden: Legge til ekstra tekst under “Ved plager”: Fysioterapitilbud Norsk Fysioterapeutforbund har en nasjonal oversikt over fysioterapeuter med spesialkompetanse innen bekkenbunnshelse. Gå til siden.		https://nekib.helsekompetanse.no/plager-under-graviditet-og-etter-fodsel/laerebok/sok-hjelp/	
Pasient- og brukerorganisasjoner				

Om oss				
14.10.25	Her bør logo om portalen endres til logo om NBH (som per nå ligger under siden “Til Helsepersonell”)		Bekkenbunnsportalen	
For Helsepersonell				
Ulike spesialister, lik tekst på utredning, behandlingsmetode osv	Om en trykker på ulik yrkestittel er ikke teksten annerledes ved utredning, behandlingsmetoder osv.		https://pelvic-react.vercel.app/professional/urologi	

	Fjerne logo til NBH her.		
14.10.25	<p>1. Denne tekst som står per i dag må redigeres: Komplett oversikt over faglige ressurser, retningslinjer og verktøy for helsepersonell som jobber med bekkenbunnshelse.</p> <p><u>Forslag ny tekst:</u> Sidene er under oppdatering</p> <p>2. Skjule søkefeltet for retningslinjer inntil videre.</p>		<p>Søk eff</p>
14.10.25	<p>Det er bare den første som fungerer, resten er tomme.</p> <p>NB; kommet ny Strategi som skal erstatte denne:</p> <p>Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017–2022) Helse- og omsorgsdepartementet Gå til strategiplan</p> <p>Denne er riktig: God seksuell helse – vårt felles ansvar: Strategi for seksuell helse</p> <p>God seksuell helse – vårt felles ansvar: Strategi for seksuell helse - regjeringen.no</p>		<p>VEILEDER</p> <p>Faglige retningslinjer for anorektale funksjonsforetak</p> <p>Consensus statement</p> <p>Henvisningsveiledning</p> <p>Guideline for the diagnosis of A UEG/ESCP/ESNM/ESGE</p> <p>Langvarige bekennsme</p> <p>Merkende i minnetavlen</p>

14.10.25	<p>Må endre link til elæringskurset (til en side som ikke krever innlogging med BankId). Riktig er:</p> <p><u>Kurs: Utredning og behandling av bekkenbunnsdysfunksjoner Helsekompetanse</u></p>		
14.10.25	<p>Alt dette har ikke noe innhold i dag (annet enn noen linker til den gamle bekkenbunnsportalsiden) eller har feil på sidene.</p> <p>Bør fjernes før lansering av siden.</p>		 

<p>14.10.25</p> <p>E-læringskurs</p>	<p>Knapp til kurset må skjules. Foreløpig ikke fått ny oppdatert link til kurssiden, avventer svar fra Ahus.</p>		<p>Bekkenbunnsportalen</p>  <p>Instru Avföri</p> <p>Utviklet Akershu Sør-Øst behand</p> <p>Instruk</p>
<p>14.10.25</p> <p>E-læringskurs</p>	<p>Unngå overstrekk - Tøm urinblære i tide. Avventer svar fra AHus ang ny link, får ikke svar før 16.10.</p>		<p>Bekkenbunnsportalen</p>  <p>Unnga urinblæ</p> <p>E-lærings for urolog for komp</p> <p>E-læring</p>

14.10.25 Elæringskurs	<p>Mangler link.</p> <p>Her er riktig link må legges inn: Kursbygger</p>		 Fremfal (underli
14.10.25 Organisasjoner og faglige nettverk for helsepersonell	<p>Ønsker at alle logoene står med farger (slik de er når en holder musa over) og ikke er grå.</p>		 E-lærings Bekkens innsikt i d underlivsp <p>Bekkenbunnsportalen</p>
Arctic Pelvic Floor Meeting			

E-læringskurs			
Veiledere			
Scoringsverktøy			
Organisasjoner			
Om oss			

Forskning og evidens	Ikke riktig at disse ligger under Nasjonalt kompetansetjeneste. NKIB må endres til NBH		https://pelvic-react.vercel.app/professional/gynekologi	Urednt diagnos
Annet – til dikusjon				
Normalfunksjon på feks langvarige smerter og etter graviditet og fødsel blir litt malplassert. Vi må se på hvordan dette kan løses. Evt et eget tema??				
Bekkenets anatomi nevnes flere plasser, slås sammen				
Hvordan og hvilke lenker skal på plass				

Mail fra Mira 12.13.25:

Hei dere. Det er et flott verktøy som vi kan videreformidle til pasientene! Jeg har startet på KIPS, og har brukt den masse. 😊

Jeg gikk inn på kirurgisk behandling, og tenker at det burde også stå noe om korrigering av underlivsprolaps, hemoroider/marisker og evt sfinkter og SNM - og ikke bare stomiopr. som et alternativ.

Hva tenker dere?

<https://nekib.helsekompetanse.no/tommingsproblemer-og-forstoppelse-for-avforing/behandling/kirurgisk-behandling/>

Vennlig hilsen Mira Ovanger