



TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Trinken Sie morgens mehr als abends oder vor dem Verlassen des Hauses
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1–2 Liter pro Tag)
- Reduzieren Sie harntreibende Getränke wie z. B. Kaffee, schwarzen Tee oder Bier
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Tragen Sie Kleidung mit einfach zu öffnenden Verschlüssen, z. B. Klett- oder Reißverschlüsse statt Haken oder Knöpfe
- Achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang (ballaststoffreiche Kost, nicht pressen beim Stuhlgang)
- Achten Sie auf einfach und schnell zugängliche Toiletten
- Gehen sie regelmäßig auf die Toilette
- Geeignete Sportarten sind: Schwimmen, Radfahren, Walken, Wandern und Gymnastik
- Nutzen Sie Beratungsangebote und die ggf. notwendigen Hilfsmittel

WER SIND IHRE RICHTIGEN ANSPRECHPARTNER?

Als Patient des Klinikums Osnabrück können Sie natürlich jederzeit Ihren betreuenden Stationsarzt bzw. Ihre betreuende Pflegefachkraft ansprechen. Hierzu möchten wir Sie ausdrücklich ermutigen.

Darüber hinaus sollten Sie Kontakt zu Ihrem vertrauten Arzt aufnehmen. Dies kann z. B. sein:

- Ihr Hausarzt
- Ein Facharzt für Urologie
- Ein Facharzt für Gynäkologie

Diese können Ihnen die richtigen Ansprechpartner vermitteln und Ihre Behandlung koordinieren.

Das Klinikum Osnabrück bietet zudem eine **Kontinenzsprechstunde** an. Hierzu können Sie sich persönlich an die urologische Ambulanz unter der Durchwahl 0541 405-8002 wenden.

Hier erhalten Sie weitere Informationen:
Deutsche Kontinenzgesellschaft
www.kontinenz-gesellschaft.de

klinikum⁺
OSNABRÜCK



klinikum⁺
OSNABRÜCK



**INFORMATION
FÜR
INTERESSIERTE**

BLASENSCHWÄCHE
Sie sind nicht allein!
Denn es betrifft viele Menschen.



SEHR GEEHRTE INTERESSENTINNEN UND INTERESSENTEN,

obwohl Harninkontinenz (unfreiwilliger Verlust von Urin) eine weit verbreitete Erkrankung ist, stellt dies in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema dar.

Allein in Deutschland sind **zehn Millionen Menschen** betroffen. Frauen leiden etwa zwei- bis viermal häufiger darunter als Männer.

Betroffene isolieren sich oft. **Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte werden vermieden** – häufig aus Schamgefühl oder Angst, nach Urin zu riechen!

Trotz deutlicher Einschränkung der Lebensqualität holen sich Betroffene nur selten Rat. Dabei ist Harninkontinenz kein Zustand, den Sie einfach so hinnehmen sollten.

Sie haben viele Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität zu verbessern – trauen Sie sich und sprechen Sie uns an!

Ihr Klinikum Osnabrück



RISIKOFAKTOREN FÜR EINE INKONTINENZ

- Blasenentzündungen / Harnwegsinfekte
- Weibliches Geschlecht
- Vergrößerung der Prostata
- Erkrankungen wie z. B. Schlaganfall, Diabetes, Multiple Sklerose
- Operationen
- Medikamente
- Schwangerschaften
- Übergewicht
- Chronische Verstopfung
- Senkung der weiblichen Beckenorgane
- Häufiges Husten (erhöht den Bauchdruck)
- Ständige schwere körperliche Arbeit



BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Es existiert nicht die eine Form der Inkontinenz, sondern unterschiedliche Formen mit sehr vielfältigen Ursachen. Die häufigsten Formen sind die so genannte Dranginkontinenz und die Belastungsinkontinenz.

Daher ist eine individuelle Diagnostik notwendig. Denn es bestehen zahlreiche, erfolgversprechende Therapiemöglichkeiten, die Ihre Lebensqualität deutlich steigern können:

Als **nicht operative Möglichkeiten** können z. B. Medikamente, Beckenbodentraining, spezielle Physiotherapie oder Beckenbodenstimulation in Frage kommen.

Bei den **operativen Methoden** stehen u. a. minimal-invasive Maßnahmen (z.B. Neurostimulation oder Botulinumtoxin-Injektionen) sowie weitere unterschiedliche Methoden zur Verfügung, die individuell an die Bedürfnisse der einzelnen Patienten angepasst werden müssen.

Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt.

