

P r e s s e m i t t e i l u n g

Tabuthema Inkontinenz - Erweiterte Beratung am Klinikum Schärding

SCHÄRDING. Inkontinenz ist oft mit Scham behaftet. Viele Patientinnen und Patienten warten deshalb lange, bis sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. *„Dabei gibt es immer eine Lösung und eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten“*, sagt die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Christine Daller. Sie ist am Klinikum Schärding für die Kontinenz Beratung zuständig und hat auch jede Menge Tipps zur Vorbeugung einer Inkontinenz.

Rund eine Million Menschen in Österreich sind von Harn- oder Stuhl-Inkontinenz betroffen. Dennoch ist es immer noch ein Tabuthema. *„Einerseits ist es Scham, weil der Körper nicht richtig funktioniert. Andererseits nehmen vor allem Frauen das einfach hin, wenn sie Harn verlieren“*, sagt Christine Daller. Ihr Anliegen ist es deshalb, das Thema Inkontinenz und die Behandlungsmöglichkeiten mehr in die Öffentlichkeit zu bringen.

Auch junge Menschen betroffen

Alarmsignale für Inkontinenz können sein: häufiges Harnlassen (öfters als acht Mal am Tag), oft wiederkehrende Blasenentzündungen, länger anhaltende Verstopfung, was einen erhöhten Druck auf die Blase bewirken kann, oder Durchfall und wenn Winde oder Stuhl kaum mehr zurückgehalten werden können. *„Zum Problem wird es vor allem dann, wenn die Patientin oder der Patient leidet. Das ist ganz individuell“*, sagt Kontinenz-Beraterin Daller. Junge PatientInnen störe oft schon leichter Harnabgang beim Joggen. Es kann aber soweit kommen, dass sich Menschen aus Scham vor Inkontinenz zurückziehen und die Öffentlichkeit gänzlich meiden.

Ursachen für Harn-Inkontinenz sind beispielweise die hormonelle Umstellung im Wechsel, Übergewicht, falsche Entleerungsmuster (zum Beispiel jedes Mal vor dem Fortgehen ohne Drang auf die Toilette zu gehen), Bindegewebsschwäche, Blasen- und Gebärmuttersenkung, Verstopfung, verschiedene Medikamente. Für Stuhl-Inkontinenz sind häufig Nervenschädigungen nach Operationen oder ein defekter bzw. schwacher Schließmuskel verantwortlich.

Lebensqualität verbessern

Bei der Kontinenz-Beratung werden die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten besprochen. *„Zum Beispiel Beckenbodentraining gemeinsam mit den Physiotherapeutinnen und -therapeuten oder auch Blasentraining, bei dem mit verschiedenen Tricks die Abstände zwischen den Toiletten-Gängen verlängert werden“*, erklärt Christine Daller. Es gibt unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten wie etwa die Elektrostimulation. Sie verbessert die Wahrnehmung und den Muskelaufbau im Beckenboden. *„Es geht mir darum, dass die Patientinnen und Patienten zufrieden sind und sich ihre Lebensqualität verbessert. Im besten Fall kann die Inkontinenz sogar ganz behoben werden“*, sagt die Expertin, die auch bei der Auswahl von Inkontinenzprodukten und bei der Hautpflege im Intimbereich berät.

Tipps gegen Inkontinenz

Betroffene sollten ihre Symptome unbedingt abklären lassen, rät Christine Daller. Das wichtigste ist zunächst eine genaue Diagnose, aus der sich dann alle weiteren Maßnahmen ableiten. Diese Abklärung passiert am Klinikum Schärding. Danach kann Frau Daller erst aktiv werden.

Ihre Tipps, um Inkontinenz zu vermeiden:

- Ausreichend trinken (1,5 bis 2 Liter täglich), gleichmäßig über den Tag verteilt (außer es gibt eine verordnete Einschränkung durch einen Arzt)
- Nicht ohne Harndrang urinieren – das vermindert zunehmend die Bereitschaft der Blase, Harn in ausreichender Menge zu speichern
- Sich für Harn- und Stuhlentleerung Zeit nehmen
- Nicht mitpressen bei der Entleerung

- Richtige Sitzposition am WC: beim Harnlassen aufrecht sitzen, beide Füße stehen auf dem Boden; beim Stuhlgang Oberkörper leicht nach vorne beugen (35-Grad-Winkel im Hüftgelenk)
- Beckenbodenmuskel trainieren durch mehrmals tägliches An- und Entspannen
- Frühzeitige ärztliche Abklärung bei Problemen

Schärding, am 15. März 2022

Bildtext 1: Von Inkontinenz können Männer gleichermaßen betroffen sein wie Frauen.

Bildtext 2: Christine Daller, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Fotocredit: OÖG, Abdruck honorarfrei

Kurzfassung

Tabuthema Inkontinenz: In Österreich sind davon eine Million Menschen betroffen. Oft meiden sie aus Scham die Öffentlichkeit und nehmen auch keine medizinische Beratung in Anspruch. Was viele nicht wissen: Es gibt zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten.

Am Klinikum Schärding bekommen Patientinnen und Patienten professionelle Hilfe. Kontinenz-Beraterin Christine Daller rät Betroffenen, ihre Symptome abklären zu lassen. Alarmsignale können beispielsweise häufiges Harnlassen, Blasenentzündungen oder auch Verstopfung sein. Ursachen für Inkontinenz sind unter anderem hormonelle Umstellungen, Nervenschädigungen nach Operationen, Übergewicht oder falsche Entleerungsmuster.

Die Behandlung reicht von Beckenboden- über Blasentraining bis zur Elektrostimulation. Christine Daller berät auch beim Thema Einlagen und Intimpflege und gibt Tipps, um einer möglichen Inkontinenz vorzubeugen. Das sind zum Beispiel: ausreichend trinken, nicht ohne Harndrang urinieren und auf die richtige Sitzposition auf der Toilette achten.

Rückfragen bitte an:

Mag.^a Ruth Höfer - PR & Kommunikation

Klinikum Schärding

Tel.: 050 554/78-22250

Tel: 0664 8345305

Ruth.hoefler@oöeg.at | www.oöeg.at