Notizen	



Kontakt

DGKS Eva-Maria Kostersitz Fachschwester für Inkontinenz

Telefon 05 055473-27940

Erreichbarkeit:

Montag 8-12 Uhr Mittwoch 8-12 Uhr

Salzkammergut-Klinikum
Bad Ischl • Gmunden • Vöcklabruck

Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag** Universitäts-Lehrkrankenhaus

Salzkammergut-Klinikum Gmunden

Miller-von-Aichholz-Straße 49, A-4810 Gmunden

Impressum: Medleninhaber und Herausgeber: Oö. Gesundheits- und Spitals-AG (gespag), Goethestraße 89, 4020 Linz Für den Inhalt verantwortlich: DGKS Eva-Maria Kostersitz, Andrea Rathner Layout: Contentschmiede off- und onlinewerbung, 4550 Kremsmünster



Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag** Universitäts-Lehrkrankenhaus



Bietet Menschen Hilfe, die über keine willkürliche Blasen- und Darmfunktion mehr verfügen.

GM-folder-inkontinenz_2015.indd 1 17.08.15 10:16

Therapieangebot

Nach entsprechender ärztlicher Abklärung

- Spezielle Kontinenztrainingsangebote
- Beckenbodengymnastik
- Biofeedbacktherapie
- Elektrostimulation
- Hilfsmittelberatung
- Angehörigenschulung



Warum gerade die Beckenbodenmuskulatur trainieren?

Die Beckenbodenmuskeln schliessen das Becken nach unten ab. Sie umschliessen Harnröhre, Scheide und Darmöffnung und kontrollieren zusammen mit den Schliessmuskeln die Öffnungen. Sie sorgen auch für die richtige Position der Harnröhre. Sind diese Muskeln schwach, kann die Harnröhre bei Anstrengung ihre Funktion nicht wahrnehmen. Es kommt zum unkontrollierten Harnverlust – dies wird als Inkontinenz bezeichnet.





Schwache Muskeln können das Absinken der Harnröhre und Organe (Blase, Gebärmutter, Darm) begünstigen. Die Beckenbodenmuskeln können Sie gezielt trainieren und stärken. Damit helfen Sie, die Organe zu stützen. Das Training ist effizient, hat keine Nebenwirkungen und lässt sich einfach in den Alltag integrieren.

Ziele

- Heilung / Besserung
- Beratung und Therapie
- Verbesserung der Lebensqualität
- Beratung, Betreuung und Hilfestellung für Betroffene und Angehörige



Inkontinenz: Nicht darunter leiden, sondern darüber reden!

GM-folder-inkontinenz_2015.indd 2 17.08.15 10:16