



An wen können Sie sich wenden?

Da die Inkontinenz verschiedene Ursachen haben kann, befassen sich unterschiedliche Spezialisten mit dem Thema, u. a.:

- + Urologie: Erkrankungen der Blase, Prostata, Niere
- + Gynäkologie: Beckenbodenschwäche
- + Neurourologie
- + Physiotherapie
- + Pflegestützpunkte
- + Sanitätshäuser, Apotheken

Weiterführende Informationen finden Sie in der Broschüre „**Harn- und Stuhlinkontinenz**“ der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. oder unter www.kontinenz-gesellschaft.de

Beratungszentrum

- + Die Klinik für Urologie und Neurourologie am Marienhospital Altenessen ist **zertifiziertes Beratungszentrum** der Dt. Kontinenz Gesellschaft e. V. und bietet kostenlose Beratungstermine unter 0201/6400-3001 an.

Sprechen Sie uns direkt an!

Ihre Pflegefachkräfte

Katholisches Klinikum Essen



Prof. Dr. med. Robert Wammack

Leitender Arzt der Klinik für
Urologie und Neurourologie

Fon 0201 6400 3000

Fax 0201 6400 3002

Mail r.wammack@kk-essen.de



Dr. med. Martin Schütte

Leitender Arzt der Klinik für
Gynäkologie und Geburtshilfe

Fon 0201 6400-1850

Fax 0201 6400-1852

Mail m.schuette@kk-essen.de



Blasenschwäche (K)ein Tabuthema

Kommen Ihnen folgende Symptome bekannt vor?

- + Häufiger, starker oder plötzlich einsetzender Harndrang
- + starkes Pressen beim Wasser lassen
- + unfreiwilliger Harnverlust
- + Urinverlust auf dem Weg zur Toilette

Etwa 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter **Blasenschwäche oder Harnverlust**.

Wir möchten Ihnen Mut machen und Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit diesem (**Tabu-**)Thema **näher zu beschäftigen**.

Wenn Sie möchten, dass sich etwas verändert, sprechen Sie uns an!

Dies ist der erste Schritt um,

- + Symptome lindern zu können,
- + einer Inkontinenz vorzubeugen,
- + den Schweregrad zu verbessern oder
- + den unwillkürlichen Harnverlust zu stoppen.



Was können Sie tun?

- + Sprechen Sie mit einem Facharzt Ihres Vertrauens. Findet man die Ursache der Blasenschwäche, ist eine Heilung meistens möglich. Medikamente, Stimulationsverfahren, Physiotherapie oder minimal-invasive Operationsverfahren bieten sich an.
- + Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (mindestens 1,5 l)
- + Trinken Sie morgens mehr als abends
- + Auf leicht zu öffnende Kleidung achten
- + Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- + Beckenbodengymnastik
- + Sport treiben, z.B. Walken, Schwimmen, Radfahren, Gymnastik



Hilfsmittel – unten: Aufsaugende Hilfsmittel mit und ohne Klebestreifen.

Nutzen Sie angemessene Hilfsmittel

- + Lassen Sie sich fachkundig und individuell beraten
- + Vorlagen, Schutzhosen
- + Mobile Toilettenhilfen, wie z.B. Urinflasche, WC-Stuhl

Diese können die Lebensqualität verbessern und den Alltag erleichtern.