

Was ist normal?

ALLGEMEIN

- Empfohlene Trinkmenge: ca. 1,5 - 2 Liter pro Tag
(30ml / kg Körpergewicht / Tag)
- Gleichmäßig über den Tag verteilt trinken.
- Beim Harnlassen: rinnen lassen → NICHT pressen!
- Beim Stuhlgang: Darm selbständig entleeren lassen
→ NICHT pressen!
- Sitzposition am WC:
 - Harnlassen: aufrecht sitzen
beide Füße stehen am Boden
 - Stuhlgang: 35°-Winkel im Hüftgelenk
Füße bei Bedarf auf Hocker stellen

HARN

- Wenn die Blase voll ist (250 - 500 ml), entleeren
→ nicht vorsichtshalber auf die Toilette gehen
→ bei voller Blase Toilettengang nicht aufschieben.
- Tagsüber Blase 4 - 7 x entleeren.
- Nachts keine Blasenentleerung
(Ausnahme: in höherem Alter 1x pro Nacht).

STUHL

- 3 x täglich Stuhlgang ist genau so normal wie
3 x wöchentlich.
- Der Stuhl soll geformt, nicht zu fest sein
und in einer Portion entleert werden.

**Sprechen Sie Inkontinenz an.
Nur Mut,
wir können Ihnen helfen!**



KRANKENHAUS
BARMHERZIGE
SCHWESTERN
Ried

Eine Therapie bewirkt in den meisten Fällen eine Besserung, häufig sogar eine Heilung!

Kontakt

Beckenbodenzentrum Ried

Terminvereinbarung: 07752 / 602 – 2500
www.bhs-ried.at/beckenbodenzentrum

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

Beratungstelefon: 0810 / 100 455
www.kontinenzgesellschaft.at
www.facebook.com/kontinenz

Spezialisierte Stellen

für Beratung, Abklärung und Therapie:

www.kontinenzgesellschaft.at/beratungsstellen

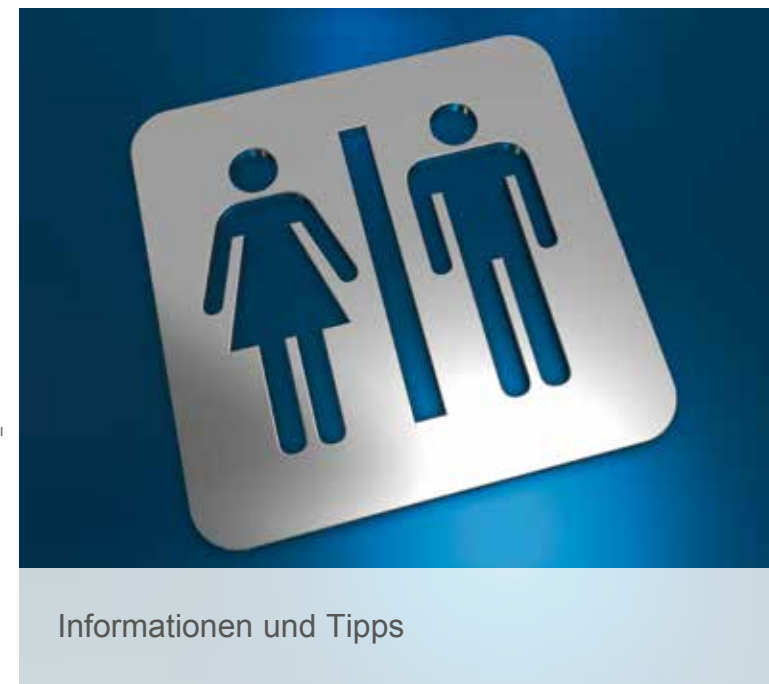


Krankenhaus der
Barmherzigen Schwestern Ried
Betriebsgesellschaft m.b.H.
Schlossberg 1 4910 Ried im Innkreis

TEL +43 7752 602-2500
FAX +43 7752 602-6500
WEB www.bhs-ried.at
E-MAIL office.ried@bhs.at

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
Medizin mit Qualität und Seele www.vinzenzgruppe.at

Kontinenz – ein Leben lang



Titelbild: © MKÖ_iStock
VG01-69-2772



KRANKENHAUS
BARMHERZIGE
SCHWESTERN
Ried

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
Medizin mit Qualität und Seele www.vinzenzgruppe.at

Was ist Kontinenz?

Unter Kontinenz versteht man, bewusst zur richtigen Zeit und am richtigen Ort Blase oder Darm zu entleeren.

Maßnahmen zur Unterstützung der Kontinenz:

ALLGEMEIN

- Ausreichend trinken (1,5 – 2 Liter pro Tag).
- Nicht ohne Harndrang urinieren.
Das vermindert zunehmend die Bereitschaft der Blase, Harn in ausreichender Menge zu speichern.
- Wenn Blase voll ist (250 - 500 ml), entleeren.
Stundenlanges Unterdrücken des Harndrangs kann zu Überdehnung der Blase führen – mit den Folgen, dass die Blase nicht mehr vollständig entleert werden kann oder dass Inkontinenz entsteht.
- Für Blasen- und Darmentleerung Zeit nehmen.
- Wegen Stuhlgang NUR bei Drang Toilette aufsuchen.
- NICHT am WC mitpressen.

FRAUEN

- Am WC immer sitzen → nicht in hockender Stellung urinieren, weil es sonst zu Restharnbildung oder Krämpfen kommen kann.
Wenn Sie bei Toiletten außer Haus (z.B. am Arbeitsplatz) Probleme haben, sich hinzusetzen:
Desinfektionstücher besorgen und damit die WC-Brille abwischen.
- Intimbereich immer von vorne nach hinten reinigen.
- Jährliche gynäkologische Kontrolle.
- Regelmäßiges Beckenbodentraining.

KINDER

- Interesse des Kindes an Blasen-/Darm-Entleerung beachten und fördern (kein stundenlanges Sauberkeitstraining).
- Die Kontrolle über die Blase ist ein Reifungsprozess, der unterschiedlich lang dauert (Anhaltspunkt: wenn das Kind freihändig die Stiege runtergehen kann, ist meist auch die bewusste Blasenentleerung möglich).
- Manche Kinder sind mit 3 Jahren, andere erst mit 5 Jahren rein – beides ist ganz normal!
- Zu frühes „Töpfchen-Training“ kann zu falschem Entleerungsverhalten führen, was später Blasen- und Darmprobleme (z.B. Blasenentzündung, Inkontinenz, Verstopfung, ...) zur Folge haben kann.
- Zeigen Sie Interesse und üben Sie keinen Druck aus.
- Kinderaufsatz oder Stockerl verwenden, damit die ganzen Fußsohlen aufliegen.

MÄNNER

- Jährliche urologische Kontrolle (ab 45. Lebensjahr).

**Inkontinenz ist
KEINE normale Alterserscheinung!**

Ein Arzt oder eine Kontinenz-Beratungsstelle soll aufgesucht werden:

HARN

- Bei häufigem Harnlassen
(alle 15 Minuten bis 1,5 Stunden).
- Bei Blasenentleerung weniger als 4 x pro Tag.
- Bei Harnportionen unter 200 ml oder über 500 ml.
- Bei Blasenentleerung öfter als 1 x pro Nacht.
- Bei häufigen Blasenentzündungen (zur genauen Harn-Kontrolle einen Urologen aufsuchen).
- Wenn 3 Monate nach der Entbindung noch Harninkontinenz besteht.

STUHL

- Bei Verstopfung oder Durchfall.
- Wenn Winde oder Stuhl kaum oder gar nicht mehr zurückgehalten werden können.
- Bei Stuhlspuren in der Unterhose.

AUSSERDEM:

- Wenn Sie oft bei Harn- oder Stuhlentleerung fest drücken bzw. mitpressen müssen.
- Beratung bezüglich Inkontinenz-Hilfsmitteln.

**Am besten sofort,
wenn Unklarheiten oder Probleme
auftreten – für eine Therapie ist es
jedoch nie zu spät!**