

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 Stockerl 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 1 x 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!**



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus 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



Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-2500
office@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen der
www.vinzenzgruppe.at



Titelbild: © MKÖ_Istock

Kontinenz – ein Leben lang

Informationen und Tipps

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

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 Entleerverhalten 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!**

Arzt oder Kontinenz-Beratungsstelle aufsuchen:

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).

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 häufig bei Harn- oder Stuhlentleerung drücken bzw. mitpressen müssen.
- ▶ Bei Druckgefühl im Unterbauch oder Fremdkörpergefühl im Intimbereich.
- ▶ Beratung bezüglich Inkontinenz-Hilfsmitteln.
- ▶ Wenn 3 Monate nach der Entbindung noch Harn- oder Stuhlinkontinenz besteht.

**Am besten sofort,
für eine Therapie ist es
jedoch nie zu spät!**