



Aktiv gegen meine überaktive Blase.

BLASENENTLEERUNGS-TAGEBUCH

Ein wichtiges Hilfsmittel ist das Blasenentleerungs-Tagebuch. Darin werden Flüssigkeitsaufnahme und Toilettengänge festgehalten, um dem Arzt genaue Informationen für die Diagnose und den Erfolg der Behandlung zu liefern. Das Tagebuch sowie weiteres Informationsmaterial können Sie kostenlos telefonisch unter der Nummer 01/521 150 anfordern.

Medikamente

Datum I. Tag Wochentag

Uhrzeit	Harnmenge		Trinkmenge		unfreiwilliger Harnverlust		Vorlagenwechsel (ja/nein)	Harndrang (ja/nein)
	wie viel?	was?	wie viel?	was?	wenig	viel		
Beispiel: 6:15	180 ml	1 Tasse Kaffee				x	J	J

DIE RICHTIGE BEHANDLUNG

Die Kombination aus physikalischer Behandlung und Medikamenten ist meist der Schlüssel zum Erfolg. Wenden Sie sich daher an Ihren Arzt für eine genaue Diagnose und umfassende Beratung.

Die medikamentöse Therapie

Zur Entspannung der Blase gibt es gut verträgliche moderne Medikamente. Sie helfen bei Drangproblemen wie Reizblase, nicht unterdrückbarem Harndrang, Dranginkontinenz und gemischter Drang-/Belastungssymptomatik die Kontrolle der Blase zu verbessern. Fragen Sie Ihren Arzt nach dem für Sie geeigneten Präparat.

Operativer Eingriff

Ein operativer Eingriff ist nur zu empfehlen, wenn andere Behandlungsformen keinen Erfolg gebracht haben.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Die physiotherapeutische Therapie

Konsequent und gezielt durchgeführte Beckenbodengymnastik bewirkt eine Stärkung der Unterleibsmuskulatur und verbessert den Blasenverschluss. Auch Blasentraining kann hilfreich sein. Dabei werden die Abstände zwischen den Toilettengängen allmählich verlängert und die Blase wird dadurch trainiert, wieder größere Mengen Harn zu speichern. Auf dieser Seite finden Sie zwei einfache Übungen, die Sie zu Hause ausprobieren können.

Bewegungsübungen

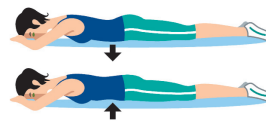
Wie schon erwähnt, dienen Beckenbodenübungen zur Stärkung der Unterleibsmuskulatur. Am besten lernt man Beckenbodengymnastik unter der Anleitung von diplomierten Physiotherapeuten. Folgende Übungen können Sie leicht ausprobieren. Für nähere Informationen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an folgende Hotline 0810/100 455.

Übung im Stehen

Legen Sie einen Tennisball auf den Boden und rollen Sie sanft zuerst mit der rechten, dann mit der linken Fußsohle über den Ball. Diese Übung dient zur Massage der Fußsohle für eine bewussteren Wahrnehmung des Bodens. Dies ist die Voraussetzung für die richtige Belastung des Beckenbodens.

Übung im Liegen

Legen Sie sich auf den Bauch und atmen Sie ein. Beim Ausatmen den Beckenboden sanft anspannen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



Allgemein

Das richtige Aufstehen aus einer liegenden Position schont die Wirbelsäule und erspart dem Beckenboden unnötige Belastung. Deshalb sollten Sie in der Rückenlage die Knie beugen und sich behutsam über die Schulter zur Seite drehen und langsam aufstehen.

Informationsbroschüre für Patienten

In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Gesellschaft für Inkontinenzhilfe Österreich

LEBEN MIT BLASENSCHWÄCHE

Blasenschwäche ist ein weitverbreitetes Leiden, das uns alle angeht und über das leider viel zu wenig in der Öffentlichkeit gesprochen wird. Dabei führt Blasenschwäche häufig zu erheblichen Einschränkungen des alltäglichen Lebens. Beim Verlassen des eigenen Heims z.B. für Einkäufe oder Freizeitaktivitäten begleitet einen die Angst, dass es Probleme mit der Blase geben könnte. Kino- oder Theaterbesuche, Reisen oder Treffen mit Bekannten können nicht mehr genossen werden. Die traurigen Folgen sind häufig ein Rückzug in die Isolation und der Verlust der Lebensfreude.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen Formen und Ursachen der Blasenschwäche erläutern und Wege zur möglichen Verbesserung der damit verbundenen Symptome aufzeigen.

HÄUFIGER, ALS SIE DENKEN!

Es ist verständlich, dass dem Thema aus dem Weg gegangen wird. Wem wäre es nicht peinlich, zu sagen, dass manchmal „etwas daneben geht“ und man ständig nach einer Toilette Ausschau halten muss. Da Blasenschwäche öffentlich tabuisiert wird, glauben viele, dass sie mit ihrem Problem alleine sind.

Hätten Sie gedacht, dass allein in Österreich rund 1 Mio. Menschen an Blasenproblemen leiden? Schätzungen gehen davon aus, dass jede vierte Frau und jeder zehnte Mann im Laufe des Lebens von diesem Problem betroffen sind.

Viele Menschen verschweigen das Leiden sogar bei ihrem Arzt, weil sie sich schämen oder weil sie nicht wissen, dass es erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten gibt. Diejenigen, die aber diesen Schritt bereits gewagt haben, fragen sich danach oft, warum sie sich nicht früher getraut haben.

FÜR BLASENSCHWÄCHE GIBT ES ERFOLG VERSPRECHENDE BEHANDLUNGSMETHODEN!

Ihr Arzt ist mit dem Thema vertraut und kann, sofern Sie mit ihm offen darüber sprechen, mit Ihnen die passende Behandlung durchführen.

Scheuen Sie sich also nicht davor, Ihren Arzt aufzusuchen. Darüber zu reden ist schon der erste Schritt in ein neues Leben.

WAS IST ÜBERHAUPT „BLASENSCHWÄCHE“?

Blasenschwäche ist ein ungenauer Begriff, der eine Reihe von Symptomen umfasst, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können. Folgend möchten wir Ihnen die wichtigsten Formen beschreiben. Falls Sie selbst unter einem der beschriebenen Symptome leiden, dann sollten Sie so bald wie möglich einen Arzt aufsuchen.

Überaktive Blase bzw. Reizblase

Zu Beginn bemerkt man, dass die Blase immer öfter entleert werden muss, auch nachts. Typisch ist der starke und häufige Harndrang, der überfallsartig auftritt und kaum noch bis zum Erreichen einer Toilette kontrolliert werden kann. Wenn starker Harndrang nicht mehr beherrschbar ist, kann es zu unfreiwilligem Harnverlust kommen (sog. Dranginkontinenz).



Die Blase zieht sich unkontrolliert zusammen. Wird der Drang zu hoch, öffnet sich der Schließmuskel (Dranginkontinenz).

Belastungsinkontinenz

Bei zu schwachem Schließmuskel können bei Druck auf die Blase durch körperliche Anstrengung wie z.B. Husten, Niesen, Heben schwerer Lasten oder Treppensteigen kleinere Harnmengen austreten.



Lachen, Husten, Heben usw. drücken auf die Blase. Der geschwächte Schließmuskel hält vergeblich dagegen.

Mischformen

Nicht selten kommt es zu einem gleichzeitigen Auftreten von Drang- und Belastungssymptomen. Sowohl körperliche Belastung als auch starker Harndrang können zu Harnverlust führen.



Symptome der Belastungsinkontinenz und des zwanghaften Drangs können gemeinsam in unterschiedlicher Ausprägung auftreten.

FRAGEBOGEN ZUR DIAGNOSE BEI BLASENPROBLEMEN

Die richtige Diagnose ist der erste Schritt zur erfolgreichen Therapie. Und dazu ist Ihre Mithilfe notwendig. Um Blasenprobleme zu erkennen und wirksame Behandlungsmaßnahmen setzen zu können, füllen Sie bitte folgenden Fragebogen aus und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

	JA	NEIN
1. Verlieren Sie unfreiwillig Harn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Verlieren Sie Harn bei körperlicher Tätigkeit (z. B. beim Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen? Untertags stündlich <input type="radio"/> 2-stündlich <input type="radio"/> 3-stündlich <input type="radio"/> Wie oft entleeren Sie nachts Ihre Blase? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Leiden Sie an plötzlichem, unkontrollierbarem Harndrang?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wenn Sie Harn verlieren, leiden Sie dann gleichzeitig an sehr starkem Harndrang?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Haben Sie das Gefühl, dass Sie auf der Toilette Ihre Blase gut entleeren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Spüren Sie ein Brennen beim Urinieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: Konsensus Statement unter der Ägide der ÖGAM „Funktionsstörungen der Harnblase“ Update Europe – Internationale Zeitschrift für ärztliche Fortbildung Nr. 16/Juli 2002.

SIE WOLLEN WEITERE INFORMATIONEN? Ihre Beratungsstellen helfen Ihnen gerne weiter.

Weitere Informationen und umfassende Beratung erhalten Sie bei der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich MKÖ im Web unter www.kontinenzgesellschaft.at und am Beratungstelefon unter der Nummer **0810/100 455**. (Telefonzeiten: Montag: 9–17 Uhr, Mittwoch: 9–13 Uhr und Freitag: 9–12 Uhr.) **Hier können Sie auch gratis Informationsmaterial anfordern.**