



# Tätigkeitsbericht 2020

1. September 2019 bis  
31. August 2020



**471 Mitglieder** (davon **451** zahlende Mitglieder, **8** Ehrenmitglieder, **12** Betroffene) **davon 42 neue Mitglieder**

**Teilnehmer/innen** an der 29. Jahrestagung 2019: 350

195 zahlende Teilnehmer/innen

155 nicht-zahlende (Referent/innen, Vorstand und Gäste, Organisation etc.)

97 Workshop-Besucher/innen

**27 Mitglieder** im Förderkreis

**1 Kontinenz-Stammtisch**, Landesstelle OÖ

**1 Kontinenz-Meeting**, Landesstelle Kärnten

**1 Kontinenz-Stammtisch**, Landesstelle Wien

**1 Kontinenz-Stammtisch**, Landesstelle Salzburg

Teilnahme an **Fach- und Fortbildungsveranstaltungen**

**4 Sitzungen des Vorstandes**, davon eine gemeinsame Sitzung mit dem Förderkreis

**1 Sitzung des Förderkreises**

**1 Mitgliederversammlung** anlässlich der Tagung in Linz 2019

**Arbeitssitzungen** von Teilen des Vorstandes zu Organisation von MKÖ und JT

**Laufende Beratungen von Betroffenen** und Angehörigen: persönlich, telefonisch, per E-Mail

**zwischen 6.300 und 10.300 Besucher/innen der Webseite** pro Monat (unique user)

**33 Videos im YouTube-Kanal der MKÖ** wurden insgesamt **27.687-mal** gesehen, **427 Abonnent/innen**  
(Stand 31. August 2020)

**138 Medienberichte** (46 in med. Fachzeitschriften, 92 in der Laienpresse)

2019

Datum	Aktivität	Thema	Veranstaltung	Ort	Wer*
<b>Vorträge, Moderationen, Teilnahme Fach- und Laienveranstaltungen, Lehrtätigkeit/Fortbildung</b>					
20190909	Vortrag	Der Beckenboden des Mannes	SHG Prostatakrebs	BHS Linz	MS
20190910	Fortbildung	Beckenbodentraining	18 KSB geschult	Krems	KM
20190916	Vortrag	Kontinenzförderung	Selbsthilfegruppe Parkinson	1120 Cothmangasse 5	GS
20190916	Vortrag	Kontinenzstörungen bei Parkinson	Parkinsonselbsthilfe mit GS und ML im Okt. Noch 2 Übungstermine		KM
20191017	ganztägige Moderation	Stoma und Inkontinenz	JT der KSB		MW
20190920	Vortrag	Kontinenzhilfsmittel	AUB Modul Basisdiagnostik	Zell am See	MS
20190924	Unterricht 8 Std	Tabuthema Sexualität	Fortbildung Stomaversorgung AKH-Akademie	Wien	MS
20190926	Fortbildung	Was kann PT bei Kontinenzstörungen bewirken?	Austausch für die Zusammenarbeit mit FSW		KM
20190926	Vortrag	Kontinenzförderung	ASB HH Ausbildung	15, Pillergasse 24	GS
20191018	Laudatio	H. Madersbacher Ehrenmitglied	JT der MKÖ	Linz	MW
20191018-19	MKÖ-JT			Linz	alle
20191021	Teilnahme	Wiener Kontinenz Stammtisch		1090 Wien AKH	GS
20191116	Referent	Höhergradige Dammrisse	AUB Modul	KH Dornbirn	ER
20191121	Expertenrat der DKG		Kongress der DKG	Essen/DE	MW,ML
20191122	Konferenz	Zukünftige Kooperation MKÖ mit DKG		Essen/DE	MW,ML
20191123	Vortrag	Kontinenzförderung	Netdoktor-VA	MQ Museumsplatz 1 A-1070 Wien	GS
<b>Besprechungen &amp; Sitzungen</b>					
20191114-17	Stand MKÖ Organisation und Betreuung	Senaktiv Innsbruck	Messeveranstaltung	Innsbruck	HT
20190910	Arbeitsessen mit dem Präsidium der MKÖ vor der JT			1030	MW
20191017	VS der MKÖ				alle
20191030	Teamsitzung Landesgruppe OÖ	Vorbereitung 16. OÖ Kontinenzstammtisch		Wels	CK
20191113	Besprechung	Rathaus Wien 2020		1090	MW
<b>Artikel &amp; Publikationen</b>					
01.12.2019	Fachartikel	Multimedikation und Kontinenz beim geriatrischen Patienten in „Urologik“			HT
Nov+Dez	Korrespondenzen mit Autoren für das Themenheft 2020	Springer Verlag			MW
laufend	Editorial und Artikel für MedMedia (Spectrum Urologie & GynAktiv)				ML
<b>Sonstiges</b>					
20190911	Zertif.-Visite	MKÖ-Zertifizierung des Klinikum Wels-Grieskirchen		Wels	MS
20191120+23	An- & Rückreise		Kongress der DKG	Wien >Essen >Wien	MW,ML

2020

Datum	Aktivität	Thema	Veranstaltung	Ort	Wer*
<b>Vorträge, Moderationen, Teilnahme Fachveranstaltungen, Lehrtätigkeit/Fortbildung</b>					
20200110	Kurs für Ärztinnen	Beckenboden (Palpationskurs) für Ärztinnen		LKH Hochzirl Tirol	HT
20200114	Vortrag	Vorstellung BBZ	Mitarbeiterversammlung	KH Dornbirn	ER
20200124	Teilnahme	Sexualmedizin	Basiskurs FBA	Frankfurt	ER
20200129	Vortrag	Kontinenz - Intimität - Migration	Salzkammergutklinikum Vöcklabruck	Vöcklabruck	CPJ
20200130	Vortrag	Kontinenzmeeting Kärnten		Klagenfurt	ML
20200219	Vortrag	Wissenschaftlich Offenes zu Kontinenz u. Sexualität	Salzburger Ärztegemeinschaft	SALK - Salzburg	CPJ
20200226	Vortrag	Kontinenzförderung	HW Burgenland	Eisenstadt	GS
20200316	Vortrag	Harninkontinenz bei der Frau	Hilfswerk Burgenland	Eisenstadt	LF
20200507	Vortrag virtuell	FI	Ausbildung der Physiotherapeuten (PT)	Virtuell	MW
20200603	Videodreh	Welt-Kontinenz-Woche			EH
20200608	Videodreh	Welt-Kontinenz-Woche			ML,MR
20200615	Interview	ORF, Radio Kärnten			MR
20200616	Interview	ORF, Radio Vorarlberg			MR
20200617	Interview	ORF, Guten Morgen Österreich		1130	ML
20200630	Videodreh		Anulind	KH Göttl. Heiland 1170 Wien	GS,KM
20200707	Videodreh		Anulind		KM
20200721	Übergabemeeting MKÖ OÖ			Voralpenkreuz	MS,CPJ
20200728	Videodreh		Anulind		KM
20200912	Seminar 8 Std.	Sexualität und Intimität in der Pflege	Uni-Lehrgang Kontinenz- und Stomaberatung	Donauuni Krems	MS
20200915	Zertifizierungs-Visite	MKÖ-Zertifizierung des KBBZ BHS Wien/LKH Lilienfeld		Wien	MS
20200918	Vortrag	Kontinenzhilfsmittel	AUB Modul Basisdiagnostik	Villach	MS
<b>Besprechungen &amp; Sitzungen</b>					
20200109	VS-Sitzung	MKÖ		Wien, KH Göttl. Heiland	ML,MR,MW,KM,CK
20200204	Moderation	Probleme rund um die Geburt	16.OÖ Kontinenz-Stammtisch	Klinikum Wels-Grieskirchen	CK
20200219	Sitzung	Rathaus Wien 2020		1090	MW,ML,MR
20200310	Teamsitzung Landesgruppe OÖ	Vorbereitung 17. OÖ, Kontinenzstammtisch	MKÖ-Landesstelle OÖ	Linz	CK,CPJ
20200402	VS-Sitzung			Video	ML,MR,MW,KM
20200623	VS-Sitzung			Video	ML,MR,MW,KM

20200709	Arbeitsessen mit Fr. Potyka, betreffend MKÖ, JT 2020, Kooperation mit Springer Verlag		1080	MW
20200729	Besprechung mit Karin Müller	Manuskript für KSB (Springer)	1030	MW
20200730	VS-Sitzung			KM,CK,ML,MR
20200813	Besprechung mit R. Hochwimmer	Computermodell BB	1080	MW
Laufend	Sitzungen	Planung Jahrestagung/ Online		KM
Mai-Juni	Vorbereitung	Kontinenzwoche und Chatbetreuung		KM
<b>Artikel &amp; Publikationen</b>				
20200301	Fachartikel	Multimedikation und Kontinenz beim geriatrischen Patienten (J. Urol. Urogynäkol)		HT+MW
Jän-März	Redaktion	Manuskripte für Themenheft (Springer Verlag)		MW
April	Publikation	30 Jahre MKÖ für den Newsletter		MW
April-Juli	Redaktion	Manuskripte für weitere Hefte		MW
20200619	Presseaussendung	"Inkontinenz ist kein Schicksal"		LF
August	Interview+Review Text	Standard-Beilage (Mediaplanet)		MR
laufend	Editorial und Artikel für MedMedia (Spectrum Urologie & GynAktiv)			ML
<b>Sonstiges</b>				
20190114	Vorbereitungen Kontinenz-Stammtisch		1220 Wien	GS

**\*Glossar** (in alphabetischer Reihenfolge)

LF Lothar Fuith  
EH Engelbert Hanzal  
CK Christoph Kopf  
CPJ Cornelia Puchner-Jirka  
ML Michaela Lechner

KM Katharina Meller  
ER Evi Reinstadler  
MR Michael Rutkowski  
GS Gisele Schön  
MS Martina Signer

HT Helena Talasz  
MW Max Wunderlich

# 29. Jahrestagung der MKÖ

## Funktion erhalten & Störungen behandeln - Aktuelle Entwicklungen und Visionen

**Termin:** 18.-19. Oktober 2019, Linz

**Kongresspräsidenten:**

Martina Signer, DGKP/KSB | Ordensklinikum BHS Linz

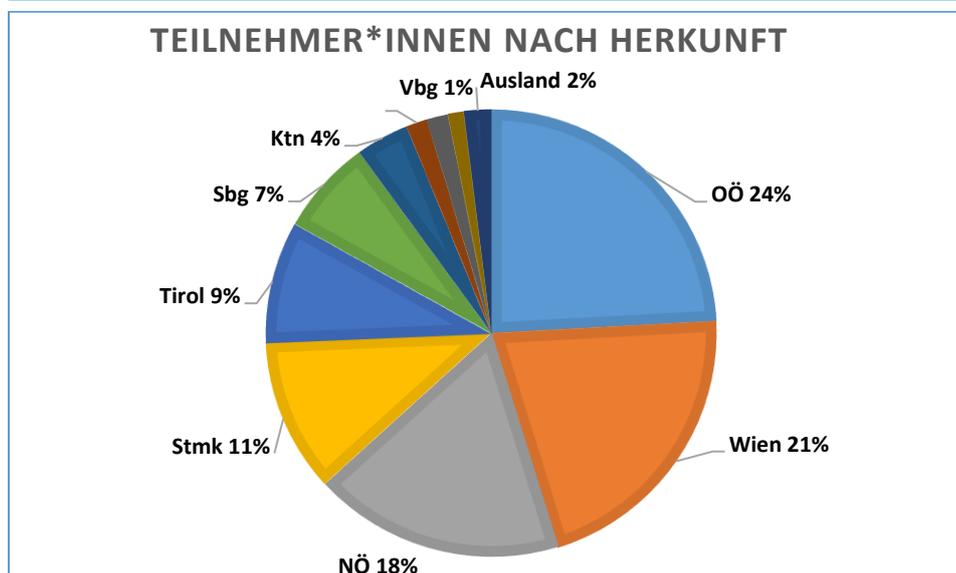
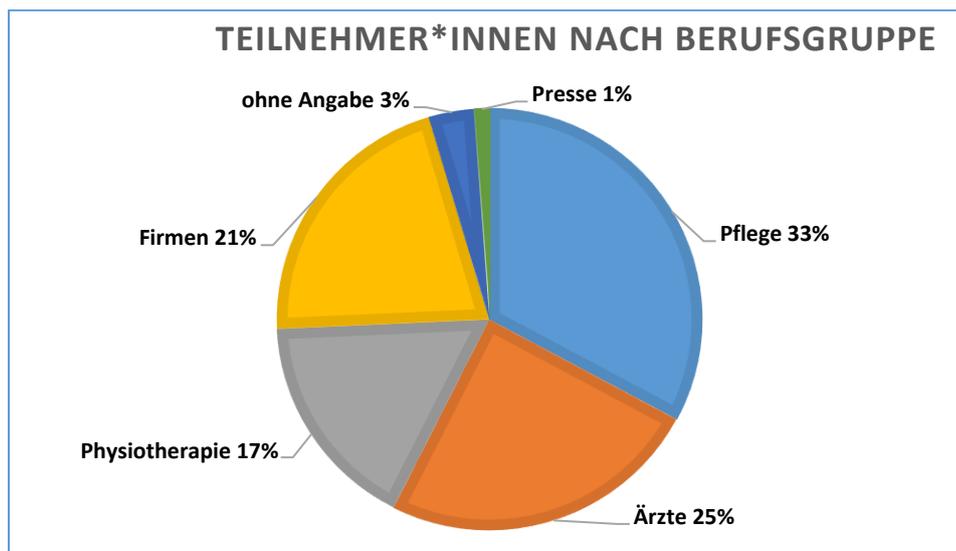
Hofrat Univ.-Prof. Dr. Helmut Madersbacher | Privatklinik Hochrum

**350 Teilnehmer/innen**

195 zahlende Teilnehmer/innen

155 nicht-zahlende (Referent/innen, Vorstand und Gäste, Organisation etc.)

97 Workshop-Besucher/innen



Folgende Materialien wurden produziert:

- Vorprogramm
- Hauptprogramm
- Anmeldeformular
- Referateband
- Anzeigen (3 Formate)
- Kongressunterlagen vor Ort: Schilder, Wegweiser, PPT Folien, TN Bestätigungen, TN Badges, Workshop-Bestätigungen, WS Eintrittskarten, Standpläne Industrie, diverse Aufsteller
- TN Listen & Registrierungshilfen
- Feedbackbogen
- Zahlungsbestätigung Bar
- Dankkarten

Webseite:

- Allg. Informationen zur Jahrestagung auf der Startseite
- Verlinkungen zur Jahrestagung innerhalb der Site
- Online-Anmeldung, Online-Programm
- Div. Downloads (Anmeldeformular zusätzlich zu Online-Anmeldung, Vorprogramm, Workshop-Info, Rahmenprogramm)
- Extra Info- und Download Bereich für Sponsoren mit Sponsoringmappe & Anmeldung als Download

Presse:

- ▶ Ankündigung in med. Fachmedien (Sujet+Kongresskalender)
- ▶ Anwesenheit von 4 Fachjournalist/innen Vorort
- ▶ Kongressnachlese an Fachmedien



## **Kontinenz-Stammtisch bzw. Kontinenz-Meeting der Landesstellen OÖ, Kärnten und Wien**

Der „Kontinenz-Stammtisch“ bzw. das „Kontinenz-Meeting“ sind Fortbildungs- und Vernetzungs-Abende der MKÖ-Landesstellen und richten sich an Fachleute aus den jeweiligen Bundesländern, die sich mit Diagnostik und Therapie von Inkontinenz beschäftigen. Betreuer/innen von Menschen mit Harn- und Stuhlinkontinenz oder Entleerungsstörungen aus dem ärztlichen, pflegenden und physiotherapeutischen Bereich tauschen sich in angenehmer Atmosphäre aus und intensivieren ihre Zusammenarbeit. Im Rahmen der Fortbildung werden zu einem Schwerpunktthema Vorträge aus Sicht der Chirurgie, Gynäkologie, Kontinenz- und Stomaberatung sowie der physikalischen Medizin gehalten. Den Stammtisch-Charakter erhält die Veranstaltung einerseits durch angeregte Diskussionen nach den Vorträgen und Fallbeispielen, andererseits durch gemütliches Beisammensein im Anschluss, bei dem neue Kontakte geknüpft und Gedanken ausgetauscht werden. Im Rahmen der Veranstaltungen wird ein Expert/innen-Netzwerk auf- bzw. ausgebaut. Damit kann die Betreuung der Betroffenen flächendeckend und wohnortnahe durchgeführt werden.

### **Kontinenz-Stammtisch der Landesstelle OÖ**

- ▶ 4. Februar 2020 im Klinikum Wels-Grieskirchen

### **Kontinenz-Meeting Landesstelle Kärnten**

- ▶ 30. Jänner 2020 im Hotel Sandwirth, Klagenfurt

### **Kontinenz-Stammtisch Landesstelle Wien**

- ▶ 21. November 2019 in der Akademie für Fortbildungen und Sonderausbildungen, Bereich Pflege

### **Kontinenz-Stammtisch Landesstelle Salzburg**

- ▶ 24. September 2019



Stammtisch inkl. Verabschiedung Rosalinde Schur, DGKP, KSB

## Hilfswerk Fachtagungen zum professionellen Umgang mit Inkontinenz

### 1. Veranstaltung: Eisenstadt

26. Februar 2020

Teilnehmer/innen: ca. 60 Pflegepersonen

Vorträge der MKÖ:

Medizinische Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention  
Lothar C. Fuith

Pflegespezifische Herausforderungen bei Inkontinenz  
Mit Fokus auf die mobile und stationäre Langzeitpflege  
Gisele Schön

Mit Physiotherapie die Kontinenz stärken  
Präventive und kurative Maßnahmen bei Inkontinenz  
Katharina Meller



## Netdoktor Gesundheitsstraße

Termin: 23. November 2019, Wien

Aktivitäten MKÖ: gemeinsamer Stand mit Coloplast & Beratung, Vortrag Gisele Schön  
7 lange, 19 kurze Beratungen und Vortrag



## Seniorenmesse SENaktiv

Termin: 15.-17. November 2019, Innsbruck

Aktivitäten MKÖ: Stand, Beratung



- ▶ Persönliche und telefonische Beratungen
- ▶ Telefonische Beratungen (MKÖ-Beratungstelefon 0810/100455)
- ▶ Beantwortung E-Mail-Anfragen
- ▶ Versand 60 Infopakete
- ▶ Laufender Versand von Informationsmaterial an Ambulanzen, PT-Praxen und Ordinationen (v.a. Factsheets und Miktionsprotokolle). Bei Erscheinen jedes neuen Materials geht eine Aussendung an die Mitglieder.

---

#### MITGLIEDERWERBUNG

- ▶ Bei jeder Veranstaltung werden Beitrittserklärungen verteilt

---

#### SITZUNGEN

- |            |   |
|------------|---|
| 17.10.2019 | Vorstandssitzung, Gugl, Linz zusammen mit dem Förderkreis |
| 09.01.2020 | Vorstandssitzung, 1170 Wien                               |
| 04.03.2020 | FK-Sitzung, 1140 Wien                                     |
| 02.04.2020 | Vorstandssitzung, Videokonferenz                          |
| 23.06.2020 | Vorstandssitzung, 1170 Wien + Videokonferenz              |

Sowie diverse Arbeitssitzungen von Teilen des Vorstandes zu Organisation von MKÖ, WKW, JT 2020 etc.

## Zertifizierung von Kontinenz- und Beckenbodenzentren



Kontinenz- und Beckenboden-Zentren sind interdisziplinäre Einrichtungen, die sich schwerpunktmäßig Problemen der Harn- und Stuhlinkontinenz sowie Erkrankungen des Beckenbodens widmen. Sie beschäftigen sich mit Prävention, Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Versorgung. Ebenso obliegt ihnen die Fort- und Weiterbildung sowie Forschung. Ihr Ziel ist die Optimierung einer engen interdisziplinären Zusammenarbeit aller beteiligten ärztlichen und nicht- ärztlichen Fachbereiche zum Wohle der Betroffenen. Von der MKÖ zertifizierte Kontinenz- und Beckenboden-Zentren zeichnen sich durch besondere Kenntnisse, Erfahrungen und Fertigkeiten der kooperierenden Institutionen auf den Gebieten der Diagnostik und Therapie bei Harn- und Stuhlinkontinenz sowie bei Erkrankungen des Beckenbodens aus.

**Zertifizierungen wurden aufgrund der Corona-Krise verschoben!!**

## MKÖ Beratungsstellen Zertifikat

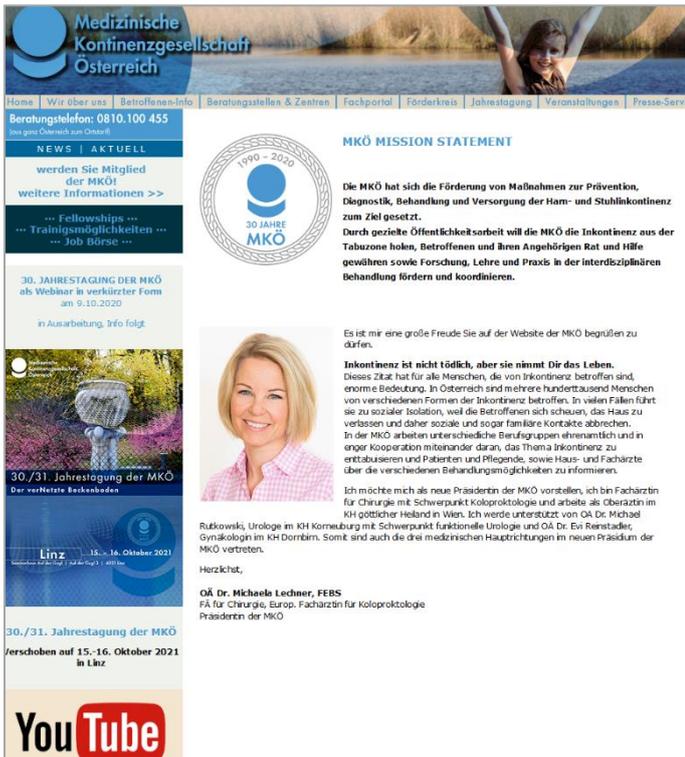


Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) hat es sich zum Ziel gesetzt, neben Aufklärung der Bevölkerung und Motivierung der Betroffenen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, auch die Fort- und Weiterbildung von professionell mit Inkontinenz befassten Berufsgruppen – Ärzt/innen, Pflegepersonen, Physiotherapeut/innen – zu fördern.

Unter "Beratungsstellen & Zentren" wollen wir auf der Webseite auch interessierte niedergelassene Kolleg/innen anführen, deren besonderes Engagement durch ein MKÖ-Zertifikat gewürdigt werden soll, das jenen ausgestellt wird, die mindestens 1x jährlich eine einschlägige Fortbildungsveranstaltung besuchen. Die Mitgliedschaft bei der MKÖ ist Voraussetzung. Für Mitglieder ist dieses Zertifikat kostenfrei. Das Zertifikat wird für 2 Jahre ausgestellt.

**JP design plus+, Jasna Potocnik Hübner**

Website Design, Programmierung und Pflege, Aktualisierungen



**Neuerungen auf [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)**

- ▶ Erstellung neuer Unterseite „Job-Börse“ ([http://kontinenzgesellschaft.at/job\\_boerse.htm](http://kontinenzgesellschaft.at/job_boerse.htm))
- ▶ WCW & YouTube (nicht neu, aber neu aufbereitet)
- ▶ Rathaus-Veranstaltung (ist im Moment offline)
- ▶ Jahrestagung: Covid-Infos, Aktualisierungen diesbzgl. (ist bereits auf 2021 angepasst)

**Zugriffe (Sept 2019 bis Aug 2020)**

Unique User (Besuche / Visits): 6.286 (April 2019) bis 10.295 (Juni 2019) / Monat

Anfragen / Klicks (page impressions): 53.491 bis 160.830 / Monat

Häufigste Zugriffe: Besuche im Juni & August 2020, Anfragen im September, Oktober 2019 & Juni 2020

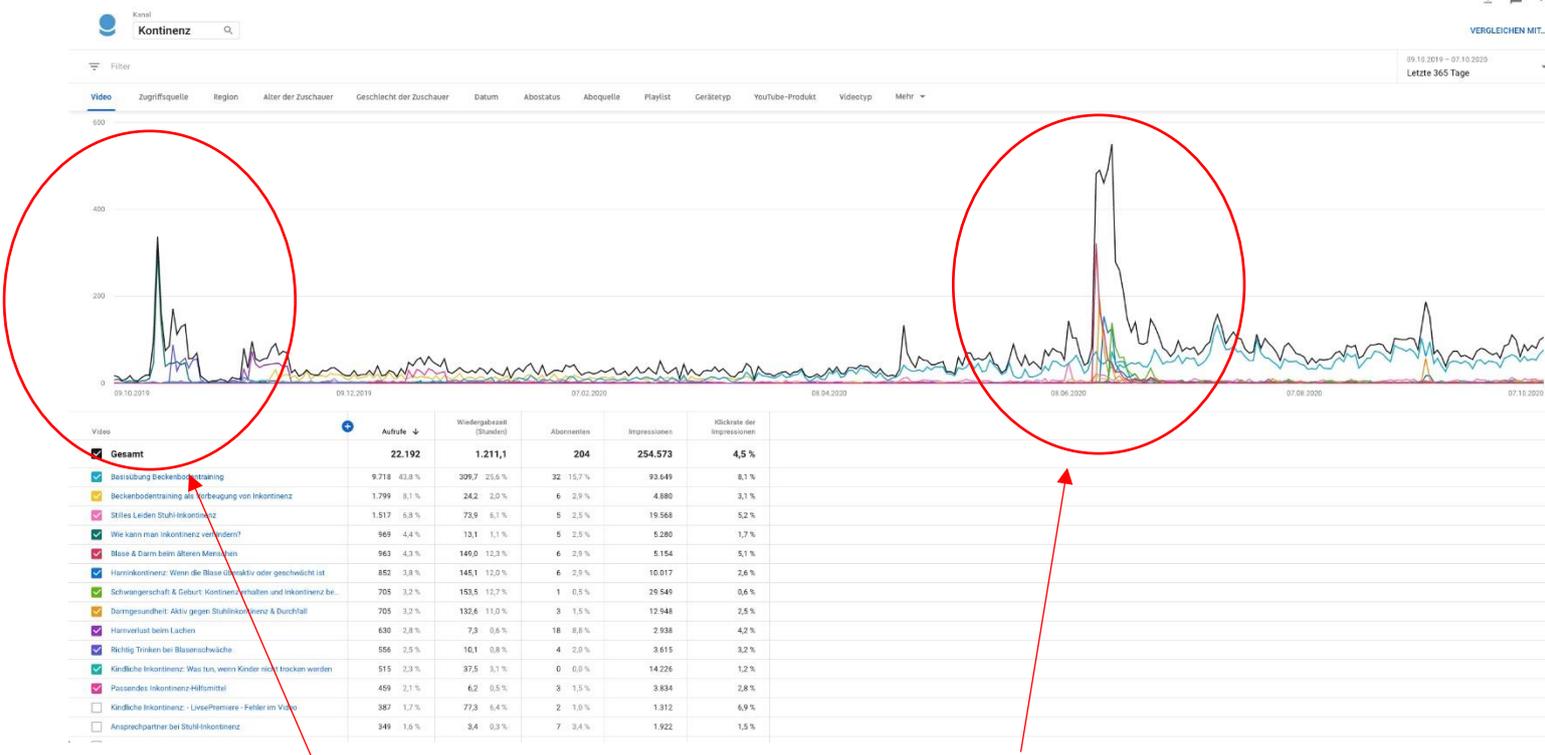
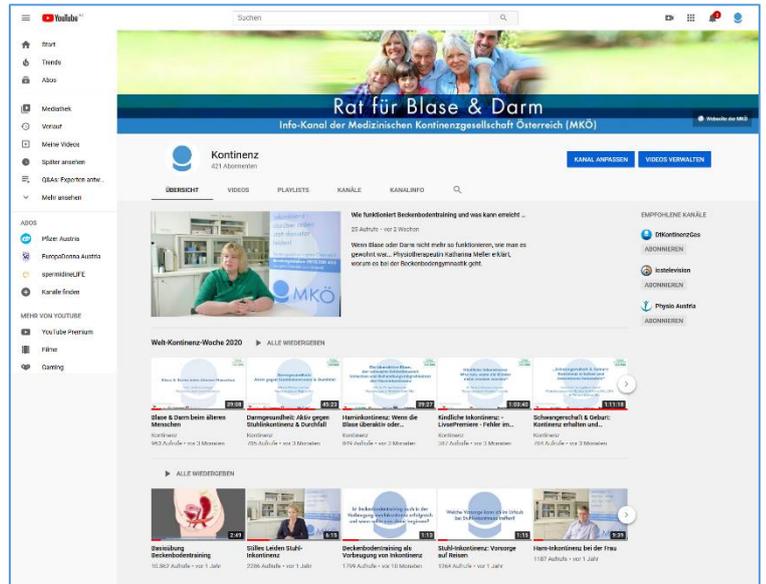
Größtes Downloadvolumen im Juni 2020: 21,7 GB



**33 Videos** gibt es im YouTube-Kanal der MKÖ  
 Sie wurden insgesamt **27.687-mal** gesehen  
 Der Kanal hat **427 Abonnent/innen**

Playlists:

- ▶ Q&As: Experten antworten (17 Videos)
- ▶ Welt-Kontinenz-Woche 2020 (6 Videos)
- ▶ Fachvorträge (6 Videos)
- ▶ Experten-Interviews (3 Videos)
- ▶ Übungen für den Beckenboden (1 Video)



Welt-Kontinenz-Woche 2019 (Pressekonferenz)

Welt-Kontinenz-Woche 2020

Sehr gute Performance v.a. da – mit Ausnahme der Welt-Kontinenz-Woche – keine aktive Bewerbung des Kanals.

Video mit den häufigsten Klicks: Basisübung Beckenbodentraining (> 12.600 Aufrufe)

75 % weibliche / 25 % männliche Besucher/innen

- ▶ MKÖ Flyer
- ▶ Referateband der 29. Jahrestagung 2019
- ▶ Newsletter „Kontinenz Aktuell“, mit MedMedia erscheint in Spektrum Urologie und Gyn-Aktiv
- ▶ Toilettenstadtführer Wien, Linz, Innsbruck, Graz, Salzburg (herausgegeben von MKÖ & Astellas Pharma)
- ▶ 6-teilige Serie Factsheets „Rat für Blase & Darm“
- ▶ Interaktive Beckenbodenkarte
- ▶ Postkarten „Mach dir keinen Druck“
- ▶ Broschüren für Fach- und Laienpublikum in türkischer und arabischer Sprache
- ▶ Blasentagebuch & Katheterisierungs- und Restharnprotokoll

Pressearbeit

- ▶ Einladung von Journalist/innen zur Jahrestagung und zu Kontinenz-Stammtischen
- ▶ Ankündigung der JT 2019
- ▶ Erstellung einer zusammenfassenden Kongressnachlese der Jahrestagung
- ▶ Pressearbeit rund um die Welt-Kontinenz-Woche
- ▶ MKÖ-Newsletter in Gyn-Aktiv und Spektrum Urologie (MedMedia-Verlag)
- ▶ MKÖ-Mitteilungen im Journal für Urologie und Urogynäkologie (Springer Verlag)
- ▶ Laufender Kontakt mit Journalist/innen

Ergebnis:

Gesamt 138 Medienberichte:

- ▶ 46x in med. Fachmedien (inkl. Kontinenz News)
- ▶ 92 x in Laienmedien

Auszug Medienberichte Fachmedien

**Weiche Ladung**  
**Tagung**  
 Die Weichteile des Beckens sind ein zentraler Bestandteil der Kontinenztherapie. In der Jahrestagung der Österreichischen Kontinenzgesellschaft (ÖKG) wurde über die Bedeutung der Weichteile für die Kontinenztherapie diskutiert. Die Weichteile des Beckens sind ein zentraler Bestandteil der Kontinenztherapie. In der Jahrestagung der Österreichischen Kontinenzgesellschaft (ÖKG) wurde über die Bedeutung der Weichteile für die Kontinenztherapie diskutiert.

**„The good, the bad and the ugly“**  
 Expertenbericht: Seitens gender Last, doch ist für viele auch noch die Risikoerhöhung. Das ist ein wichtiger Aspekt bei der Behandlung von Harnwegsinfekten. Die Experten diskutierten über die Bedeutung der Weichteile für die Kontinenztherapie.

**„Brennen für das Thema Kontinenz“**  
 Mit Oktober fand die mittlerweile 29. Interdisziplinäre wissenschaftliche Jahrestagung der Österreichischen Kontinenzgesellschaft (ÖKG) statt. Themenschwerpunkte waren zum einen die Digitalisierung im medizinischen Bereich und zum anderen die Bedeutung der Kontinenztherapie. Die Experten diskutierten über die Bedeutung der Weichteile für die Kontinenztherapie.

Auszug Medienberichte Laienmedien

**WELT-KONTINENZ-WOCHEN**  
**Hilfe für den Beckenboden**  
 Erkrankungen des Beckenbodens sind weit verbreitet. Etwas ein Viertel aller Frauen leidet an einer Blasen- oder Darmschwäche. Aber auch Männer und sogar Kinder sind betroffen. Einer Inkontinenz kann man jedoch sehr erfolgreich vorbeugen und auch bei einem bereits vorhandenen Problem selbst viel zur Verbesserung beitragen. Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) möchte anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche von 15. bis 19. Juni anhand von virtuellen Vorträgen demonstrieren, was jeder(r) zur Verbesserung der Kontinenz beitragen kann. Das Programm besteht aus zwei Teilen: Information durch einen Mediziner/ine und eine praktische Anleitung, per Chat anonym Fragen zu stellen, und lebendig präsentierte, praktische Tipps von Physiotherapeuten.

**Mehr Lebensqualität MIT EINER FITTEN BLASE**  
 Eine überaktive oder schwache Blase kann die Lebensqualität und -freude massiv beeinträchtigen. Doch unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz) ist heute kein Schicksal mehr, mit dem man sich abfinden muss.  
 Dr. Gabriele Hammer-Preckl  
 Dr. Gabriele Hammer-Preckl ist eine erfahrene Urologin und Spezialistin für die Behandlung von Harnwegsinfekten und Inkontinenz. Sie ist auch eine leidenschaftliche Sportlerin und engagiert sich für die Verbesserung der Lebensqualität ihrer Patienten.

**Darüber reden statt darunter leiden**  
 Inkontinenz: Werden Ham nicht halten kann, leidet es im Alltag - und verschärft damit auf Therapieempfindlichkeit. Welche das ist, ist ein wichtiger Aspekt bei der Behandlung von Harnwegsinfekten und Inkontinenz. Die Experten diskutierten über die Bedeutung der Weichteile für die Kontinenztherapie.



### 15.-19. Juni 2020

Anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche 2020 war ein Aktionstag im Wiener Rathaus geplant. Aufgrund der Corona-Krise konnte diese Veranstaltung nicht stattfinden. Die MKÖ führte daher ein Alternativprogramm durch, das thematisch breit ansetzte, wodurch zahlreichen Menschen mit Kontinenz- und Beckenbodenproblemen hilfreiche Information & Unterstützung geboten werden konnte.

#### Motto: 5 Tage für den Beckenboden

Die Aufgaben des Beckenbodens sind vielfältig: Er trägt die Organe des Beckens und kontrolliert die Funktion der Schließmuskulatur von Blase und Darm. Durch Schwangerschaft und Geburt, häufiges schweres Heben, durch Erkrankungen des Nervensystems oder im zunehmenden Alter kann der Beckenboden geschwächt werden. Inkontinenz ist eine mögliche Folge. Mit gezielten Übungen für den Beckenboden kann man Inkontinenz vorbeugen und selbst bei bestehender Harn- oder Stuhlinkontinenz viel zur Verbesserung beitragen. In der heurigen Welt-Kontinenz-Woche wurde gezeigt, wie das „Work-out für diesen unsichtbaren Muskel“ funktioniert. Dazu gab es umfassende medizinische Information zu unterschiedlichen Fragestellungen rund um Ursachen, Diagnose und

Behandlungsmöglichkeiten.

Das Programm bestand aus zwei Teilen. Täglich von Montag 15.6. bis Freitag 19.6. ging jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr ein virtueller Vortrag plus zum Thema passendem Beckenbodentraining bzw. praktischen Tipps als YouTube „Premiere“ online:

#### Teil 1: Virtuelle Vorträge mit Ärzten

Im Rahmen eines Vortrages erklärte ein/e Mediziner/in die Hintergründe, wie es zu unwillkürlichem Harn- oder Stuhlverlust kommen kann und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Die Teilnehmer/innen hatten die Möglichkeit, per Chat anonym ihre Fragen zu stellen, oder bereits im Vorfeld per E-Mail ihre Fragen an die MKÖ zu schicken. Der/die MKÖ-Experte/in beantwortete live im Chat diese Fragen.

#### Teil 2: Beckenboden-Videos

Darüber hinaus hatten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, im Anschluss an den medizinischen Vortrag gezielte Beckenbodenübungen zu erlernen bzw. bekamen praktische Tipps von Physiotherapeutinnen.

Alle Videos stehen seither im YouTube-Kanal zur Verfügung.

## Das Programm

Montag, 15. Juni 2020: „Blase & Darm beim älteren Menschen“

Medizinischer Vortrag: Prim. Dr. Athe Grafinger, MSc / Tipps der Physiotherapeutin: PT Judith Rathmayr

Dienstag, 16. Juni 2020: „Darmgesundheit: Aktiv gegen Stuhlinkontinenz & Durchfall“

Medizinischer Vortrag: OÄ Dr. Michaela Lechner / Tipps der Physiotherapeutin: PT Brigitte Drs

Mittwoch, 17. Juni 2020: „Die überaktive Blase, der schwache Schließmuskel: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Harninkontinenz“

Medizinischer Vortrag: OA Dr. Michael Rutkowski / Tipps der Physiotherapeutin: PT Elisabeth Udier, MSc

Donnerstag, 18. Juni 2020: „Kindliche Inkontinenz: Was tun, wenn die Kinder nicht trocken werden“

Medizinischer Vortrag: Dr. Anne Catherine Piskernik / Tipps der Physiotherapeutin: PT Elisabeth Tutschek

Freitag, 19. Juni 2020: „Schwangerschaft & Geburt: Kontinenz erhalten und Inkontinenz behandeln“

Medizinischer Vortrag: Univ.-Prof. Dr. Engelbert Hanzal / Tipps der Physiotherapeutinnen: PT Barbara Gödl-Purrer, MSc, CIfK & PT Michaela Zechner, BSc

## YouTube-Kanal:



Start der PR-Aktivitäten am 8.6. – Zugriffe stiegen an



3.021 Aufrufe in der WKW selbst  
467 Std. Wiedergabezeit  
+ 40 Abonnent/innen

## Presseaussendungen + OTS

Ankündigung des Gesamtprogramms im Vorfeld plus der einzelnen Themen jeweils am Vortag per Presseaussendung.  
Zusätzlicher Versand per APA-OTS

- ▶ 6 Presseaussendungen
- ▶ 4x APA OTS
- ▶ 1 Presseaussendung KRAGES & MKÖ

## Ergebnis:

- ▶ 79 Artikel / Beiträge
- ▶ ca. 3.200.000 Auflage allein in den Printmedien

## 13 Facebook-Postings, knapp 55.000 erreichte Personen

## MKÖ-Infopaket „Beckenbodengesundheit, Blasen- und Darmschwäche“

Inhalte: Begleitschreiben, MKÖ-Ratgeber, MKÖ-Folder. Infomaterial der FK-Firmen

- ▶ **E-Mail-Beratung: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)**

Betroffene und deren Angehörige konnten ihre Fragen auch per E-Mail an die Experten der MKÖ richten.

## [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)

- ▶ Ankündigung auf der Startseite
- ▶ Info rund um die Aktivitäten (Microsite)
- ▶ Teaser YouTube-Kanal

10.295 Besuche der Webseite im Juni

160.830 Anfragen / Klicks (page impressions)

Auszug Medienberichte



Die Kontinenz ist ein komplexes Zusammenspiel von mehreren Organen und Mechanismen, nicht nur die Blase, auch das Rückenmark, das Gehirn und sogar der Darm spielen eine Rolle.

Wenn ein Kind trocken werden soll, sollte eine normale Blasenfunktion, sprich die Speicher- und Entleerungsfunktion der Blase, gewährleistet sein... AM HÄUFIGSTEN: NÄCHTLICHES ENNISSEN... KOSTENLOSES INFOPAKET: 'WAS TUN BEI INKONTINENZ?'

GESUNDHEIT Fünf Tage für den Beckenboden

Wien Erkankungen des Beckenbodens sind weit verbreitet. Etwas im Viertel aller Frauen leidet an einer Blasen- oder Darmschwäche... PROGRAMM WELT-KONTINENZ-WOCHE Start täglich um 18 Uhr als 'YouTUBE-Premiere'...

Die Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das Becken nach unten hin abschließt... Die Beckenboden- und Darmschwäche... WELT-KONTINENZ-WOCHE Im Rahmen der heutigen Welt-Kontinenz-Woche...

GESUNDHEIT Fünf Tage für den Beckenboden

Wien Erkankungen des Beckenbodens sind weit verbreitet. Etwas im Viertel aller Frauen leidet an einer Blasen- oder Darmschwäche... PROGRAMM WELT-KONTINENZ-WOCHE Start täglich um 18 Uhr als 'YouTUBE-Premiere'...

Die Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das Becken nach unten hin abschließt... Die Beckenboden- und Darmschwäche... WELT-KONTINENZ-WOCHE Im Rahmen der heutigen Welt-Kontinenz-Woche...

ORF 2 GUTEN MORGEN Österreich

Schwache Blase

Inkontinenz ist kein Schicksal, das man hinnehmen muss. Es stehen heute medikamentöse, physikalische, operative und alternative Therapiemöglichkeiten zur Verfügung...

Unkontrollierter Harnverlust

Den Beckenboden kräftigen und das Inkontinenz-Risiko senken

(mak) Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das Becken nach unten hin abschließt... Den Beckenboden trainieren... Gezielte Übungen - wie etwa die Schulterbrücke - den Beckenboden zu kräftigen.



In den Monaten der Schwangerschaft, aber auch danach leiden bis zu zwei Drittel der Frauen an unfreiwilligem Harnabgang... Die gute Nachricht: Man kann vorbeugend etwas tun...



so hoch wie möglich an. Dann gilt es, den Schließmuskel etwa zehn Sekunden lang anzuspannen... lang. Auch die Pausen - miteinander ausgeführt...

Weiche Ladung

Substitutions: Wenn die Kontrolle über den Stuhl verloren geht, bedeutet das einen Lebensverlust für die betroffenen Menschen...

Die meisten Betroffenen sind Frauen... Die meisten Betroffenen sind Frauen... Die meisten Betroffenen sind Frauen...



Post an HANS-PAUL NOSKO hans.paul.nosko@brennendruck.at... Vorträge & Trainings gegen Blaseschwäche... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

GESUNDHEIT | 19

Vorträge & Trainings gegen Blaseschwäche

Etwas im Viertel aller Frauen leidet an einer Blasen- oder Darmschwäche... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

Die meisten Betroffenen sind Frauen... Die meisten Betroffenen sind Frauen... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

GESUNDHEIT | 19

Online-Vorträge zu Inkontinenz

Die Medizinische Kontinenzgesellschaft startet am Montag eine Online-Vortragsreihe zur Harn- und Stuhlinkontinenz... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

Beckenbodentraining als erster Behandlungsschritt

Beide Inkontinenzformen sind vornehmlich so häufige Rückfälle bei Beckenbodentraining im Rahmen einer Physiotherapie... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

Stuhlinkontinenz für viele Betroffene Tabuthema

Oftmals die Inkontinenz gilt bei den meisten als 'Witze' oder 'Lachmache', bis sich Betroffene Hilfe suchen... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

ORF.at DAMEN

Radio Vorarlberg

Radio Vorarlberg... Inkontinenz gezielt ansprechen... verfügbare Therapiemaßnahmen unterstützen alle Altersgruppen...

Radio Vorarlberg

Radio Vorarlberg... Inkontinenz gezielt ansprechen... verfügbare Therapiemaßnahmen unterstützen alle Altersgruppen...

RADIO KÄRNTEN

RADIO KÄRNTEN... Kontinenz- und Beckenbodenprobleme sind sehr häufig... Beckenboden-Erkrankungen mit ihren Folgen für die Kontinenzfunktion zählen - vor allem bei Frauen - zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen...

16 G'SUNDHEIT

Work-out für unsichtbaren Muskel

Beckenboden hilft hier auf zwei Arten mit. Zum einen liegt er zum Teil um die Harnblase herum, wodurch er die Blase von unten abstützt und helfen kann, die Harnblase zu verschließen... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

Operation als letzte Wahl

Heben der Physiotherapie kommen medikamentöse Strategien zum Einsatz... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

16 G'SUNDHEIT

Work-out für unsichtbaren Muskel

Beckenboden hilft hier auf zwei Arten mit. Zum einen liegt er zum Teil um die Harnblase herum, wodurch er die Blase von unten abstützt und helfen kann, die Harnblase zu verschließen... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

Operation als letzte Wahl

Heben der Physiotherapie kommen medikamentöse Strategien zum Einsatz... Die meisten Betroffenen sind Frauen...

AFS MEDICAL GmbH Medizinproduktehandel  
A.M.I. GmbH  
Astellas Pharma Ges.m.b.H  
ATTENDS GmbH  
B. BRAUN Austria GmbH  
BK ULTRASOUND Medizinische Systeme GmbH  
COLOPLAST GmbH  
CROSSTEC GmbH (vorm GILVASAN)  
Dahlhausen GmbH  
Essity Austria GmbH (vorm. SCA Hygiene Products GmbH)  
HTG – HEALTHCARE Technologies GmbH  
HOLLISTER GmbH  
INNOCEPT Medizintechnik GmbH  
INNOVACELL Biotechnologie AG  
KWIZDA Pharma GmbH  
LABORIE MEDICAL Technologies  
MEDA Pharma GmbH (a Mylan Company)  
Medizintechnik LÖRPER GmbH  
MEDTRONIC Österreich GmbH  
Pharmazeutische Fabrik MONTAVIT Ges.m.b.H.  
PAUL HARTMANN Gesellschaft m.b.H.  
PFIZER Corporation Austria Gesellschaft m.b.H.  
PONTEMED GmbH  
PUBLICARE GmbH  
RÜSCH Austria GmbH  
TIC Medizintechnik GmbH & Co. KG  
Wellspect HealthCare GmbH