

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:
Fußsohlen stehen ganz am Boden, entspannt sitzen.
 - ▶ Harnlassen: aufrecht sitzen
 - ▶ Stuhlgang: leichter Rundrücken („Po ins Klo“)

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 - 7x entleeren.
- Nachts keine Blasenentleerung (Ausnahme: in höherem Alter 1x pro Nacht).

Stuhl

- 3x täglich Stuhlgang ist genau so normal wie 3x 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!**

Kontakt

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

www.kontinenzgesellschaft.at
info@kontinenzgesellschaft.at
www.facebook.com/kontinenz

Spezialisierte Stellen für Beratung, Abklärung und Therapie:

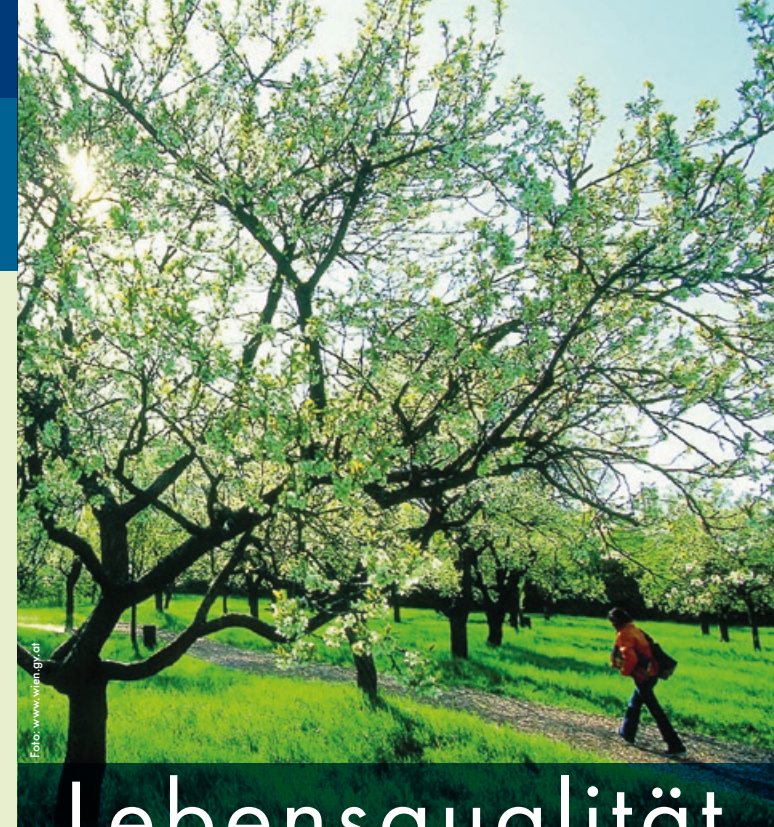
<https://kontinenzgesellschaft.at/patienten/beratungsstellen.php>

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

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich – MKÖ
Skodagasse 19/1
A-1080 Wien

Telefon: +43 664 730 403 12
E-Mail: info@kontinenzgesellschaft.at
Website: www.kontinenzgesellschaft.at
Facebook: www.facebook.com/kontinenz

Gestaltung: ip designplus+



Lebensqualität
– von Kindheit bis ins hohe Alter

Gesunde Blase – gesunder Darm
Informationen & Tipps

Was ist Kontinenz?

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



Inkontinenz ist
KEINE normale Alterserscheinung!

Ein Arzt oder eine
Kontinenz-Beratungsstelle
soll aufgesucht werden:

Maßnahmen zur Unterstützung der Kontinenz:

Allgemein

- Ausreichend trinken.
- 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.
- Wenn Sie bei öffentlichen WC-Anlagen Probleme haben, sich hinzusetzen, Desinfektionsmittel besorgen und damit die WC-Brille abwischen – oder diese mit Papier abdecken.
- 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 später Blasen- und Darmprobleme (Blasenentzündung, Inkontinenz, Verstopfung ...) zur Folge haben.
- 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).

Harn

- Bei häufigem Harnlassen (alle 15 Minuten bis 1,5 Stunden).
- Bei Blasenentleerung weniger als 4x pro Tag.
- Bei Harnportionen unter 200 ml oder über 500 ml.
- Bei Blasenentleerung öfter als 1x pro Nacht.
- Bei häufigen Blasenentzündungen (für genaue Harn-Kontrolle Urologen/Urologin aufsuchen).
- Bei unwillkürlichem Harnverlust (bereits einige Tropfen beim Niesen oder auf dem Weg zum WC sind nicht normal).

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-Hilfsmittel.

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