

Kleiner Inkontinenz Ratgeber

Wenn bei Ihnen eine Schwäche der Harnblase diagnostiziert wurde, können Sie selbst eine Menge tun, um diese Risikofaktoren zu beseitigen oder zu reduzieren.

Ernährung

Ernähren Sie sich gesund mit reichlich leicht verdaulichen, ballaststoffreichen Nahrungsmitteln wie Vollkornbrot, Haferflocken, rohem Obst und Gemüse. Allerdings sollten Sie Nahrungsmittel, die Blähungen hervorrufen können, wie zum Beispiel Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln etc. meiden. Joghurt und Kefir sind nützliche Ergänzungen für Ihre tägliche Verdauung, indem Sie sich ausreichend Zeit zum Essen nehmen und übermäßiges Pressen beim Stuhlgang vermeiden. denn eine Obstipation (Verstopfung) kann die Harninkontinenz negativ beeinflussen.

Stellen Sie sicher, dass Sie pro Tag 1,5 bis 3 Liter trinken. Empfohlen werden Kräuter- und Früchtetees oder leicht kohlenensäurehaltiges Wasser. Meiden Sie Obst- und Gemüsesäfte, schwarzer Tee, Kaffee und alkoholische Getränke, da diese vermehrten Harndrang hervorrufen und so die Blase reizen.

Routine

Sie können Ihre Blase daran „gewöhnen“ sich zu festen Zeiten, in bestimmten Abständen, zu entleeren. Mit der Zeit passt sie sich genau an diesen Rhythmus an und „vergisst“ den Drang zwischen den Zeiten. Beginnen Sie Ihr Blasenraining indem Sie tagsüber für zwei Wochen genau alle 2 Stunden zur Toilette gehen. Nach und nach können Sie die Intervalle zwischen den geplanten Toilettenbesuchen vergrößern. Sie sollten zu diesen festen Zeiten immer die Toilette aufsuchen auch wenn Sie keinen Drang verspüren. Zeichnen Sie dabei regelmäßig Ihre Fortschritte auf.

Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig und kann die Beschwerden verbessern. Wählen Sie Aktivitäten die keinen großen Druck auf die Bauchhöhle und den Beckenboden ausüben. Gehen, Schwimmen, Tanzen und Radfahren sind ideal. Yoga kann mehrfach positiv wirken. Es trägt zur Verringerung der Angst bei, richtet den Fokus auf die Körperhaltung und umfasst Übungen zur Stärkung des Beckens und des Beckenbodens.

Praktisch gesehen ist es hilfreich eine Liste aller Situationen zu erstellen, in denen Sie unfreiwillig Harn verlieren (vll. beim Niesen oder Husten), und präventive Verhaltensweisen einüben, wie etwa Anspannen des Beckenbodens vor dem auslösenden Moment. Ausatmen und möglichst gerade Haltung des Rückens. Regelmäßige Übungen können zur automatischen Kontraktion des Beckenbodens in auslösenden Situationen führen.

Üben Sie regelmäßig Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder Meditation und nehmen Sie Aktivitäten in Ihren Tagesablauf auf. Sie machen Spaß.

Besser durch den Alltag

Auch daheim können Sie kleine Änderungen vornehmen die den Toilettengang erleichtern. Stellen Sie beispielsweise sicher dass Ihre Toilette leicht zugänglich ist und die richtige Höhe für Sie hat. Bringen Sie bei Bedarf an der Wand neben der Toilette Haltegriffe an. In einigen Fällen werden die Kosten dafür von der Pflegeversicherung übernommen.

Denken Sie auch über Ihre Garderobe nach. Tragen Sie, wo immer möglich, Kleidung die sich rasch öffnen lässt: Röcke, Hosen und Kleider mit Gummizug, Reiß- und Klettverschluss sind ideal. Wählen Sie Materialien die luftdurchlässig, saugfähig und leicht zu waschen sind. Leichte Kleidung erleichtert das Entleeren von Urinbeuteln oder Wechseln von Einlagen. Beckenbodentraining- über einen längeren Zeitraum regelmäßig durchgeführt- kann zur Kräftigung der Muskeln beitragen und so die Abstände zwischen den Toilettengängen vergrößern. So sind auch längere Unternehmungen wieder planbar.

Unternehmungen vorausplanen

Sorgfältige Planung ist von grundlegender Bedeutung für entspannte Unternehmungen. Neben der Vorausplanung der Toilettenpausen empfiehlt sich auch die Zusammenstellung eines speziellen Sets für unterwegs, das alle benötigten Utensilien enthält für den Fall, dass Hilfsmittel am Zielort nur begrenzt verfügbar sind. Ein solches Set kann zum Beispiel enthalten:

- Verschließbare Müllbeutel für die Entsorgung
- Feuchte Reinigungstücher, optimaler Weise pH- neutral
- eine Auswahl an Inkontinenzprodukten: Vorlagen und Einlagen für leichte Inkontinenz
- schützende Unterwäsche
- Slips oder Pull-Ups für maximalen Schutz
- zusätzliche Unterwäsche und Oberbekleidung

Bei weiteren Fragen steht Ihnen unser Team gerne jederzeit zur Verfügung