

Die Scham macht es zu einem Tabu

Inkontinenz zeigt sich in vielen Formen – Unterstützung und Beratung sind wichtig



Blasenschwäche muss nicht sein. Gegen dieses weitverbreitete Leiden helfen in vielen Fällen Übungen zur Stärkung des Beckenbodens. Foto Fotolia

Von Angela Lombris, Gabriela Anderegg

Muttenz. In unserer Gesellschaft und Kultur wird Inkontinenz nach wie vor tabuisiert. Ein Grund dafür ist oft die Scham der Betroffenen. Wir sprechen hier das Thema an und möchten so die Betroffenen ermutigen, sich Unterstützung und Beratung zu holen.

Mit dem Ziel, Inkontinenz in unserer Gesellschaft zu enttabuisieren, haben wir als erste Massnahme unsere Mitarbeiter an einer internen Weiterbildungs-tagung mit einem Referat einer Fachexpertin geschult. Diese wichtigen Informationen fassen wir hier für Betroffene, Angehörige und Pflegenden sowie die BaZ-Leserschaft zusammen.

Verschiedene Ursachen

Das Entleeren der Harnblase (Wasserlassen) ist ein willkürlicher, kontrollierter Vorgang. Das Fassungsvermögen der Harnblase beträgt etwa 300 bis 500 ml. Je mehr sich die Blase mit Urin füllt, desto stärker wird der Harndrang. Wir suchen automatisch eine Toilette auf, um die Blase zu entleeren. Beim Wasserlassen zieht sich der Blasenmuskel zusammen und der Schliessmuskel der Harnröhre erschlafft, sodass der Urin abfliessen kann. Ist die Funktion des Wasserlassens gestört und nicht mehr willkürlich steuerbar, wird dies als Inkontinenz bezeichnet. Die Blasenschwäche hat diverse Ursachen und die Symptomatik zeigt sich sehr unterschiedlich. Experten unterscheiden fünf Formen der Urininkontinenz.

– Stress-Belastungsinkontinenz: Diese Inkontinenzform betrifft oft Frauen. Bei

körperlicher Anstrengung wie beim Husten, Niesen oder Lachen kommt es zum unkontrollierten Abgang kleiner Mengen von Urin. Hier liegt eine Schwächung des Beckenbodens vor. Ursachen dafür sind eine Muskel- und Bindegewebsschwäche.

– Reizblase: Diese wird oft auch als hyperaktive Blase bezeichnet. Typische Symptomatik ist ein starker Harndrang und häufiges Wasserlassen (Tag und Nacht). Die Ursachen sind häufige Harnwegsinfektionen, ein reduziertes Fassungsvermögen der Blase, chronisch entzündliche Erkrankungen, neurologische Erkrankungen oder hormonelle Veränderungen im Alter.

– Reflexinkontinenz: Das Steuerungs-zentrum für die Blasenentleerung liegt im Gehirn. Durch das Rückenmark verlaufen Nervenbahnen, die das Gehirn mit der Harnblase und dem Schliessmuskel verbinden. Sind diese Nerven beschädigt, lässt sich die Funktion der Blase nicht mehr kontrollieren und koordinieren. Ursachen sind eine Erkrankung oder Verletzung des Gehirns oder Rückenmarks.

– Überlaufinkontinenz: An dieser Inkontinenzform leiden vorwiegend Männer. Die Blasenentleerung ist aufgrund einer Harnröhrenverengung gestört. Ursache dafür ist oft eine Prostatavergrösserung. Auch bei medikamentösen Therapien, welche auf das Nervensystem wirken, kann eine Überlaufinkontinenz als mögliche Nebenwirkung auftreten.

– Mischformen: Die Mischform ist keine spezifische Form der Urininkontinenz. Es können mehrere Formen der Urin-

kontinenz gleichzeitig und kombiniert auftreten.

Die erste Massnahme für Betroffene sollte der Gang zu einem Facharzt (Urologe oder Gynäkologe) sein. Bevor eine wirkungsvolle Behandlung erfolgen kann, muss die Ursache erkannt werden. Neben diversen diagnostischen Verfahren ist ein persönliches offenes Gespräch mit dem behandelnden Arzt von grosser Wichtigkeit. Nur wenn die Betroffenen die Symptome genau schildern, lässt sich anschliessend eine individuelle Therapie einleiten. Die Behandlungsform richtet sich nach der Diagnose. Zur Verfügung stehen beispielsweise: medikamentöse Therapie, Hormonpräparate, chirurgische Eingriffe, Beckenbodentraining, Toiletten- und Blasen-Training oder auch Antibiotika, falls ein Harnwegsinfekt die Ursache ist.

Zahlreiche Hilfsmittel

Ein wichtiges Thema im Zusammenhang mit Inkontinenz sind die Inkontinenzhilfsmittel (Einlagen, Vorlagen oder Windelhosen). Es gibt in der heutigen Zeit ein grosses Angebot an Hilfsmitteln. Die Betroffenen sollten sich für die richtige Auswahl von Fachpersonen beraten lassen. So ist ein optimaler Schutz gewährleistet.

Mittlerweile liefern viele Apotheken und Firmen die Materialbestellungen in-nerst kürzester Zeit zur Kundschaft nach Hause. Die Krankenkassen unterstützen die Betroffenen durch die Kostenübernahme für das Material. Dafür ist ein gültiges Rezept des behandelnden Arztes nötig. Viele Betroffene schweigen leider aus Scham. Der soziale Rückzug bis

hin zur Selbstisolation und eine fortbestehende Symptomatik sind die Folgen. Ihre Lebensqualität wird stark beeinträchtigt. Um das Thema Inkontinenz zu enttabuisieren, ist eine Kommunikation zwischen den Betroffenen und ihrem sozialen Umfeld unerlässlich.

Ein Volksleiden

Wichtig für Aussenstehende, egal ob Pflegepersonal, Familie oder Bekannte, ist eine einfühlsame Kommunikation. Betroffenen soll aufgezeigt werden, dass Inkontinenz ein Volksleiden ist, das aber behandelbar ist. Ins Zentrum dieser Gespräche gehört die Botschaft, dass es Behandlungsmöglichkeiten gibt, welche die Symptome lindern und die Lebensqualität verbessern können.

Oft unterstützt man die Betroffenen auch, indem man aufmerksam zuhört und sie ernst nimmt. Betroffene, die sich verstanden fühlen und merken, dass ihr Gegenüber natürlich mit der Problematik umgeht, können ihr Gefühl der Scham eher ablegen.

Aus unserer Erfahrung empfehlen wir allen Betroffenen, sich fachkompetente Hilfe zu holen und sich umfassend über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Wer nicht länger schweigt, der kommt der Verbesserung seiner Situation einen grossen Schritt näher.

www.inkontinex.ch
www.curadomizil.ch

Die beiden Autorinnen sind diplomierte Pflegefachfrauen HF und arbeiten bei CURAdomizil in Muttenz.
© 2013 CURAdomizil AG

Nachrichten

Medizingeschichte hautnah erleben

Windisch. Das Museum Aargau führt am kommenden Wochenende jeweils zwischen 10 und 17 Uhr rund um das Kloster Königsfelden und den Legionärspfad Windisch eine ganz besondere Aktion durch. Mit verschiedenen Aktionen werden 2000 Jahre Medizingeschichte hautnah dargestellt. Der Drang des Menschen, Krankheiten zu heilen und zu erforschen, führte schon in der Antike zu Gesundheitskonzepten, die zum Teil auch heute noch Gültigkeit haben, heisst es in einer Medienmitteilung. Besucherinnen und Besucher können in einem kleinen Pflanzen-Versuchslabor experimentieren. Schauspieler schlüpfen in die Rolle von historischen Persönlichkeiten und erzählen von ihrem Leben und bahnbrechenden Entdeckungen. Auch das kulinarische Angebot und ein Klostermarkt orientieren sich an der Medizingeschichte. -eck

Lukas-Klinik feiert 50-Jahr-Jubiläum

Arllesheim. Die Lukas-Klinik feiert morgen Donnerstag ihr 50-jähriges Bestehen. Sie spielt seit ihrer Gründung eine Pionierrolle bei der Krebs- und Misteltherapie. Mit ihrem Behandlungskonzept habe sich die Klinik als Teil der kantonalen medizinischen Versorgung etabliert und ständig weiterentwickelt, heisst es in einer Medienmitteilung. Von Anfang an habe sie das Konzept der integrativen Onkologie verfolgt, das heisst: der engen Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und anthroposophischer Medizin. Die Lukas-Klinik beschäftigt rund 170 Personen und betreute 2012 rund 600 stationäre und rund 5000 ambulante Patientinnen und Patienten. -eck

Spitalbakterien lösen Blutvergiftungen aus

Zürich/Bern. Eine laufende Studie der schweizerischen Kinderkliniken kommt zum Schluss, dass rund die Hälfte aller Blutvergiftungen bei Kindern durch Spitalbakterien ausgelöst wird. «Dieses Wissen kann nun zur Prävention der oft schwer verlaufenden Erkrankung beitragen», heisst es in einer Medienmitteilung des Kinderspitals Zürich und der Kinderkliniken des Inselspitals Bern. Weltweit sterben jährlich rund sechs Millionen Kinder an einer Blutvergiftung. In den Industrieländern gehört sie weiterhin zu den häufigsten Todesursachen bei Kleinkindern. -eck

ANZEIGE

gesundheit heute Eine Sendung der Basler Zeitung



In Würde sterben

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Perlavita AG, Schulthess Klinik und Viollier AG

In Würde sterben – wie erreicht man das? Warum wird der Sterbeprozess häufig unnötig gestört? Wie kann man sich auf das Sterben vorbereiten?

Prof. Gian Domenico Borasio mit Lehrstuhl für Palliativmedizin an der Universität Lausanne weiss, was Menschen am Lebensende brauchen. Er sagt: Die beste Vorbereitung für ein gutes Sterben ist ein gutes Leben. Wie das gemeint ist, erzählt er in der Sendung.

Gesundheit-heute: Samstag, 21. September 2013, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1: Sonntag, 22. September 2013, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch