

Blase und Darm leisten jeden Tag viel. Im Laufe des Lebens kann es passieren, dass es schwieriger wird, Urin oder Stuhl zu halten. Einige Faktoren, die das beeinflussen, können Sie selbst aktiv mitgestalten.

Die gute Nachricht: Sie können selbst einiges tun, um Blase und Darm zu unterstützen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, mehr Sicherheit und Wohlbefinden zurück zu gewinnen.



Quelle : Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP): Expertenstandard „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“, 2024

**Kontinenz
ist Lebensqualität!
Sprechen Sie uns an - wir
beraten Sie gern.**

Kontinenzberatung:

St. Franziskus-Hospital Ahlen

Ingrid Fischer-König

Telefon: 02382/858-81899

E-Mail: ingrid.fischer-koenig@sfh-ahlen.de

St. Elisabeth-Hospital Beckum

Nadine Theiß

Telefon: 02521/841-8332

E-Mail: kontinenzberatung@krankenhaus-beckum.de

St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Kathrin Vasilakis

Telefon: 02381-6819728

E-Mail: kontinenzberatung@barbaraklinik.de

Sprechen Sie gerne für die Herstellung eines zuständigen Kontaktes die Pflegefachkräfte auf den Stationen an.

**VERNETZT
VERSORGT
VOR ORT**

ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
AHLEN

ST. ELISABETH-HOSPITAL
BECKUM

ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN



Patient:innen- und
Angehörigeninformation



**KONTINENZ
BEWAHREN**

**Tipps für Ihre
Blasengesundheit**

ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
AHLEN

ST. ELISABETH-HOSPITAL
BECKUM

ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN



Sehr geehrte Patient:innen, sehr geehrte Angehörige,

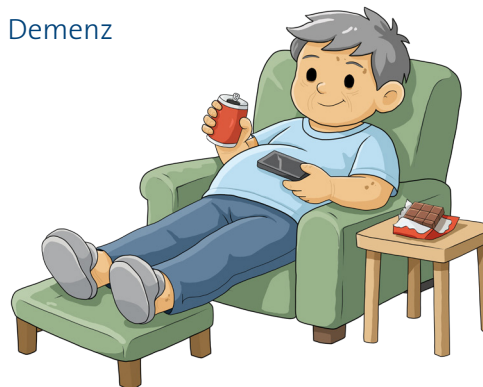
die Diagnose Inkontinenz kann für viele Menschen eine große Herausforderung darstellen, sowohl körperlich als auch emotional. Es ist verständlich, dass sich Betroffene und deren Angehörige in dieser Situation überfordert oder belastet fühlen. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Inkontinenz keinesfalls ein unausweichliches Schicksal ist.

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsmitteln, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Lebensqualität verbessern können.

Inkontinenz wird medizinisch als der ungewollte Verlust von Urin oder Stuhl beschrieben, wobei die betroffene Person die Kontrolle über die Blasen- und/oder Darmfunktion verliert. Dieser Zustand kann unterschiedliche Ursachen haben und ist nicht zwangsläufig mit dem Alter verbunden.

Was die Kontrolle über Blase und Darm erschweren kann

- Wenig Bewegung oder langes Sitzen
- Zu wenig oder zu viel Trinken
- Übergewicht
- Häufiges Husten (z.B. durch Rauchen)
- Schwangerschaft oder Geburt
- Veränderungen nach Operationen (z.B. an der Prostata)
- Stress oder Angst
- Bestimmte Medikamente
- Krankheiten wie Diabetes, Parkinson oder Demenz



Was Sie im Alltag tun können

- Regelmäßig trinken – ca. 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag
- Nicht zu lange warten, wenn Sie Harndrang spüren
- Bewegung in den Alltag bringen, z.B. Spaziergehen oder Übungen im Sitzen
- Gesund und ballaststoffreich essen – z.B. Gemüse, Vollkorn, Obst
- Beckenboden stärken – gezielte Übungen helfen (lassen Sie sich beraten)
- Rauchstopp – reduziert Husten und entlastet die Blase
- Praktische Kleidung tragen, die leicht zu öffnen ist
- Toiletten gut erreichbar halten, z.B. Nachtlicht oder Toilettenstuhl nutzen
- Ruhe bewahren – Stress kann die Beschwerden verstärken

Dieser Flyer soll Ihnen als Orientierung dienen und Ihnen aufzeigen, welche möglichen Schritte Sie unternehmen können, um Unterstützung zu erhalten und die Kontrolle zurückzugewinnen.