

In der westlichen Kultur ist sie ein Tabuthema, auch in Österreich, obwohl nahezu jeder Zehnte früher oder später von ihr betroffen ist.

Es geht um den Kontrollverlust über Blase oder Darm, die sogenannte Inkontinenz.

Zum Glück gibt es Hilfe: die Kontinenzberatung.

In der Laudongasse kümmert sich die Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien um alle die mehr erfahren möchten über das Thema Inkontinenz.

Viele die kommen, die erzählen mir manchmal, dass sie schon 10 Jahre oder 20 Jahre unter dem Problem leiden, aber sich nie überlegt haben, irgendwo hinzugehen weil sie auch nicht wussten, wohin sie sich wenden sollen.

Dabei kann einem so einfach geholfen werden.

Vor allem Frauen sind von der Inkontinenz betroffen.

Wobei hier die häufigste Form die Belastungsinkontinenz ist, die kann zum Beispiel nach einer Geburt auftreten, wenn die Muskulatur des Beckenbodens nachlässt.

Bei schwerer Belastung, beim Husten, beim Niesen, etc., kann es sein, dass man Harn verliert und das bezeichnet man eben als Belastungsinkontinenz, dann würde ich sagen als nächstes die Dranginkontinenz, wie das Wort schon so schön sagt, man hat einen Drang, einen sehr starken Drang und man muss unbedingt sofort auf die Toilette gehen.

Manche verlieren dann auf dem Weg zur Toilette schon ein bisschen Harn, also die können das nicht mehr hinauschieben, die müssen sofort gehen.

Und dann gibt es noch die Kombination beider Formen, die Mischinkontinenz trifft vor allem ältere Frauen.

Auch Männer können inkontinent werden, wobei hier meist ein Problem mit der Prostata verantwortlich ist.

In der Beratung wird erst einmal geklärt, wo das Problem liegt, dann bekommt man in der Regel ein Blasen-Tagebuch mit nach Hause.

Dass man einfach aufschreibt, einmal über 24 Stunden hinweg, welche Harnmengen ausgeschieden werden.

Auch das Trinkverhalten wird aufgeschrieben, was und wieviel man getrunken hat. Manchmal kann man schon mittels Tagebuches das Problem lösen, in anderen Fällen hilft Blasentraining.

Da geht es darum, dass man die Blase diesbezüglich trainiert, dass die einfach wieder mehr Fassungsvermögen zulässt, also dass mehr Harn in der Blase gesammelt wird und dass man eigentlich dann weniger oft oder auf die Toilette geht.

Anderen wiederum hilft die Stärkung ihrer Beckenbodenmuskulatur.

Die Kontinenzberatung ist gratis und auf Wunsch anonym.

E-Card braucht man keine, weitere Infos gibt es im Internet unter www.mobile-hauskrankenpflege.at/kontinenz oder telefonisch unter 01 / 24 5 24 30 400.

Hier kann man sich sofort einen Termin zur Beratung ausmachen.

Wenn man's dann mal gemacht hat, dann sieht man das auch nichts Schlimmes passiert und die Situation verbessern, können wir in der Regel fast immer.

Und wer weiß: vielleicht gelingt es ja aus dem Tabuthema Inkontinenz eines zu machen, über das bald alle miteinander reden können.