



ILLUSTRATION: PETER WANNER

Diskrete Hilfen bei Inkontinenz

Vielen Betroffenen ist es peinlich, über ihre Blasenschwäche zu sprechen. Dadurch bekommen sie aber auch nicht die nötige Hilfe.

Denn es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten bei Blasenschwäche und eine ganze Auswahl von unauffälligen Inkontinenzhilfen.

von *Therese Schwender**

Jede vierte Frau und jeder zehnte Mann über 55 leidet an Blasenschwäche. Damit sind in der Schweiz rund 500 000 Menschen betroffen. Die Blasenschwäche ist jedoch kein unabwendbares Schicksal, denn es gibt verschiedene medikamentöse und operative Behandlungsmöglichkeiten, die mit Erfolg eingesetzt werden. Begleitende Massnahmen wie Beckenbodentraining oder ein gezieltes Trink- und Blasentraining wirken dabei unterstützend. Bei einer leichten Blasenschwäche helfen sie mitunter so weit, dass auf Medikamente oder eine Operation verzichtet werden kann.

Helfer für alle Fälle

Es gibt verschiedene Arten einer Inkontinenz (siehe *Kasten*). Deshalb

muss vor einer Behandlung erst abgeklärt werden, was die genauen Ursachen sind und wie stark die Beeinträchtigung im Alltag ist. In manchen Fällen ist allerdings keine Behandlung möglich oder die Therapie bringt nicht den gewünschten Erfolg. Diesen Patientinnen und Patienten steht heute eine ganze Anzahl von sogenannten Inkontinenzhilfen zur Verfügung, die hier vorgestellt werden.

Einlagen

Die am häufigsten eingesetzten Hilfsmittel sind Einlagen. Heute gibt es sie in vielen verschiedenen Grössen und Formen, die an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst sind wie auch Einlagen speziell für Männer. Wenn nur gelegentlich ein paar Tropfen Harn

verloren gehen, genügt eine ganz dünne Einlage. Es sind aber auch Einlagen erhältlich, die bis zu vier Liter Flüssigkeit aufnehmen können. Eine andere Variante sind Wegwerfhöschen mit einer eingearbeiteten Schutzeinlage. Für bettlägerige Patienten und solche, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, gibt es Höschen mit Klebeverschluss, was das An- und Ausziehen erleichtert.

Damenbinden eignen sich nicht als Einlage bei Blasenschwäche. Sie sehen zwar ähnlich aus wie Einlagen für Inkontinenz, doch sind sie nicht für diesen Zweck konzipiert. Damenbinden können zum Beispiel den Geruch nicht so stark binden wie Inkontinenz-einlagen.

Sicherer Schutz für Männer

Speziell für Männer mit Inkontinenz entworfen wurden Urinalkondome. Sie sehen ähnlich aus wie übliche Kondome, doch haben sie eine breite Klebezone, damit sie nicht abrutschen. Befestigt werden sie an der Basis des Penis. Über einen dünnen Schlauch wird der im Kondom aufgefangene Harn in einen Sammelbeutel geleitet, der innen am Ober- oder Unterschenkel getragen wird. Bei einem Toilettenbesuch kann der Beutel über ein Ventil geleert werden, sodass er auch über längere Zeit verwendet werden kann. Die Kondome selbst werden in kleinen, unauffälligen Etuis angeboten, die man unterwegs mitnehmen kann.



Eine Auswahl an Vaginaltampons (links) und Urinalkondomen.

Die häufigsten Formen der Inkontinenz

Stress- oder Belastungsinkontinenz

Wenn beim Husten, Niesen, Lachen oder bei körperlicher Anstrengung (z.B. Heben von Lasten) kleine Harnmengen abgehen, spricht man von Stress- oder Belastungsinkontinenz. Häufig leiden Frauen darunter. Hier sind die Muskulatur und das Bindegewebe des Beckenbodens geschwächt. Dadurch ist auch der Schliessmuskel der Blase beeinträchtigt, und es kommt zu einem ungenügenden Harnröhrenverschluss. Diese Form von Inkontinenz kann durch Schwangerschaft und Geburt wie auch durch Hormonmangel nach den Wechseljahren verursacht werden.

Die überaktive Blase (Dranginkontinenz)

Bei dieser Form von Inkontinenz ist eine Übererregbarkeit des Blasenmuskels das Problem. Sprach man früher von Reizblase oder Dranginkontinenz, wird diese Erkrankung heute als überaktive (hyperaktive) Blase bezeichnet. Typische Symptome sind ein sehr starker, unkon-

trollierbarer Harndrang. Die Betroffenen müssen häufig, das heisst mehr als siebenmal pro 24 Stunden, zur Toilette, auch nachts. Als Ursache kommen Harnwegsinfektionen, chronische Blasenentzündungen, ein eingeschränktes Fassungsvermögen der Blase (z.B. durch Blasensteine) oder altersbedingte hormonelle Veränderungen infrage. Männer mit vergrößerter Prostata können ebenfalls an einer überaktiven Blase leiden. Weiter treten die Symptome auch bei Erkrankungen wie Parkinson, multipler Sklerose und Diabetes mellitus auf.

Überlaufinkontinenz

Hier handelt es sich um die häufigste Inkontinenzursache bei Männern. Als Folge einer zunehmenden Verengung der Harnröhre (z.B. bei altersbedingter Prostatavergrösserung) kommt es zu einem Urinstau in der Harnblase. Bei chronischem Verlauf wird der Blasenmuskel geschwächt und überdehnt, sodass ständig tropfenweise Urin abgeht.

Urinalkondome sind in verschiedenen Grössen erhältlich. Für die richtige Grösse misst man den Durchmesser des Penis an der Basis.

Speziell für die Frau: Vaginaltampons

Besonders diskret für Frauen mit Belastungsinkontinenz sind Vaginaltampons, die wie ein Tampon bei der Mo-

natsblutung angewendet werden. Da der Vaginaltampon elastisch ist, übt er Druck auf die vordere Scheidenwand aus. So wird der Blasenhalsh gestützt und die natürliche Verschlussfunktion der Harnröhre kann wieder hergestellt werden. Statt Watte wird für Vaginaltampons Kunststoff verwendet. Durch Anfeuchten mit lauwarmem Wasser bekommt er eine weiche, anschmiege-



QUELLE: KÜNZLER PUBLICARE

same Konsistenz und lässt sich mit etwas Übung leicht einführen. Viele Betroffene wenden Vaginaltampons gerne bei Belastungen wie Sport oder Tanzen an.

Verschiedene Hilfsmittel ausprobieren

Welches Hilfsmittel für welchen Patienten am besten geeignet ist, wird dadurch bestimmt, ob die Inkontinenz leicht, mittel, schwer oder vollständig ist. Aber auch die aktuellen Lebensumstände der betreffenden Person müssen berücksichtigt werden. Berufstätige oder aktive Personen im Pensionsalter haben andere Ansprüche an ein Hilfsmittel als bettlägrige Patienten oder solche, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Auch ist es wichtig, dass man mit einem bestimmten Hilfsmittel gut zurechtkommt und sich einigermassen wohl damit fühlt. Deshalb empfiehlt es sich, die unterschiedlichen Hilfsmittel einmal auszuprobieren. Wenn die Diagnose Inkontinenz von einer Ärztin oder einem Arzt bestätigt ist, so sind die vorgestellten Hilfsmittel auf Rezept erhältlich und werden von den Krankenkassen vergütet.

*Therese Schwender ist ausgebildete Tierärztin und arbeitet heute als Medizinjournalistin. Sie lebt in Römerswil (LU).

info

Ansprechpartner bei Inkontinenz

Die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche berät und informiert über Vorbeugung, Abklärung und Behandlung bei Inkontinenz. Die Beratungsstelle beantwortet alle Fragen zu diesem Thema und wird dabei unterstützt von Urologen, Gynäkologen und Spezialisten für Altersmedizin mit langjähriger Erfahrung. Fragen können telefonisch oder schriftlich, auch via E-Mail, gestellt werden. Ausserdem sind Broschüren erhältlich und auf der Website finden sich ausführliche Informationen.

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche
Gewerbstrasse 12, 8132 Egg
Tel. 044-994 74 30
E-Mail: info@inkontinex.ch
Internet: www.inkontinex.ch

Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Die Gesellschaft für Inkontinenzhilfe Schweiz, Fachorganisation für Harn- und Stuhlinkontinenz, setzt sich für die Anliegen der Betroffenen und Angehörigen ein. Gleichzeitig möchte sie die Öffent-

lichkeit zu diesem Thema informieren wie auch Berufsleute aus dem medizinischen Bereich, die mit Inkontinenz konfrontiert sind.

Gesellschaft für Inkontinenzhilfe Schweiz (GIH)
Bruggenmattweg 32
8906 Bonstetten
Tel. 056-496 46 73
E-Mail: info@inkogesellschaft.ch
Internet: www.inkohilfe.ch

Hilfsmittel zum Bestellen

Inkontinenzartikel aller gängigen Hersteller können bei der auf Inkontinenz-, Stoma- und Wundversorgung spezialisierten Firma Publicare AG bestellt werden. Sie versendet Artikel und Zubehör (neutral verpackt) an Privatpersonen und rechnet direkt mit den Krankenkassen ab. Das Unternehmen bietet auch Beratungen an, telefonisch oder am Geschäftssitz in Dättwil (AG).

Publicare AG
Täferenstrasse 20, 5405 Dättwil
Tel. 056-484 10 00
E-Mail: info@publicare.ch
Internet: www.publicare.ch