



HINWEISE ZUR BEWAHRUNG EINER GESUNDEN BLASE

Schritt 1 – Gute Toilettengewohnheiten

- Es ist normal, 4- bis 8-mal pro Tag und nicht mehr als zweimal pro Nacht zur Toilette zu gehen.
- Machen Sie es sich nicht zur Gewohnheit, “nur für alle Fälle” zur Toilette zu gehen. Versuchen Sie, nur dann zur Toilette zu gehen, wenn Ihre Blase voll ist und Sie gehen müssen. (Vor dem Schlafengehen zur Toilette zu gehen ist in Ordnung).
- Nehmen Sie sich Zeit, sodass Ihre Blase sich ganz entleeren kann. Wenn Sie sich beeilen und Ihre Blase nicht vollständig entleeren, kann mit der Zeit eine Blasenentzündung entstehen.
- Frauen sollten sich immer auf die Toilette setzen, nicht in Hockstellung über dem Toilettensitz kauern.

Schritt 2 – Gute Stuhlgewohnheiten

- Essen Sie viel Obst und Gemüse und bleiben Sie aktiv, damit Ihr Stuhlgang regelmäßig bleibt.
- Überanstrengen Sie sich nicht während des Stuhlganges, da hierdurch Ihre Beckenbodenmuskulatur geschwächt werden kann (die Muskulatur, die die Kontrolle von Blase und Darm unterstützt).

Schritt 3 – Viel Wasser trinken

- Trinken Sie täglich 6 bis 8 Tassen Wasser, außer wenn Ihr Arzt Sie anderweitig berät.
- Verringern Sie die Mengen an Koffein und Alkohol, die Sie zu sich nehmen. Diese können Ihre Blase aus dem Gleichgewicht bringen. Trinken Sie nicht zuviel Kaffee, Tee oder Cola. Löslicher Kaffee enthält weniger Koffein als aufgebrühter Kaffee. Tee enthält weniger Koffein als Kaffee.

Schritt 4 – Pflege der Beckenbodenmuskulatur

- Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit Hilfe von geeigneten Übungen.
- Broschüren mit Übungen zum Training der Beckenbodenmuskulatur für Männer und Frauen sind verfügbar.
- Fragen Sie Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger um Rat, um sicherzugehen, dass Sie Ihre Muskulatur richtig trainieren.

Schritt 5 – Suchen Sie Hilfe bei Ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger, wenn Sie:

- sich, wenn auch nur geringfügig, beim Husten, Niesen, Lachen, Aufstehen, Heben, Sporttreiben oder anderen Aktivitäten nass machen;
- einen dringenden Harndrang spüren, davon überzeugt sind, keine Kontrolle über Ihre Blase zu haben, oder es oft nicht schaffen, rechtzeitig zur Toilette zu kommen;
- oft und regelmäßig kleine Mengen Urin ausscheiden. Dies bedeutet mehr als 8-mal pro Tag eine kleine Menge (weniger als das Volumen einer Teetasse);
- mehr als zweimal pro Nacht aufstehen müssen, um zu urinieren;
- nach Ihrem fünften Lebensjahr Bettnässer waren;
- Probleme damit haben, mit dem Urinieren zu beginnen, oder einen unterbrochenen anstelle eines stetigen Strahls haben;
- sich beim Urinieren anstrengen müssen;
- das Gefühl haben, dass Ihre Blase nach dem Urinieren nicht entleert ist;
- beim Urinieren einen brennenden oder anderen Schmerz verspüren;
- gezwungen sind, Dinge, die Ihnen Spaß machen, wie zum Beispiel Wandern, Aerobic oder Tanzen wegen schlechter Blasen- oder Stuhlkontrolle aufzugeben; oder
- Veränderungen in Ihren regulären Blasengewohnheiten beobachtet haben, die Ihnen Sorgen bereiten.

**GUTE BLASENGEWOHNHEITEN KÖNNEN ZUR VERBESSERUNG DER
BLASENKONTROLLE BEITRAGEN**

Sie brauchen gute Blasengewohnheiten für ein gesundes Leben.

Schlechte Blasengewohnheiten können zu schlechter Blasenkontrolle und sogar zu Inkontinenz führen. Hier sind einige einfache Schritte, die jedermann zur Bewahrung einer gesunden Blase verfolgen kann.

SUCHEN SIE HILFE

Wenn Sie nichts unternehmen, verschwindet das Problem nicht einfach von selbst. Und es kann noch schlimmer werden.

Jedes Blasen- oder Stuhlkontrolleproblem, egal wie geringfügig, muss betreut werden. Es gibt fast immer eine Hilfsmöglichkeit.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: www.bladderbowel.gov.au

Die Telefonauskunftsstelle wird über die National Continence Management Strategy der Commonwealth-Regierung finanziert und durch die Continence Foundation of Australia verwaltet.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.