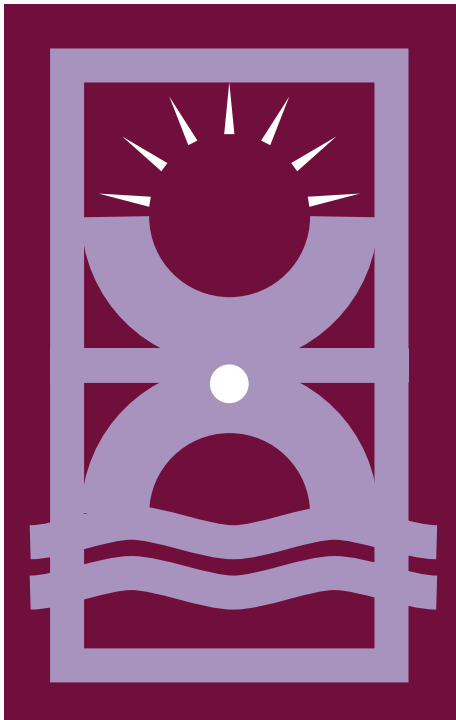




# Blasentraining



## Was sind normale Blasengewohnheiten?

Es ist normal für einen Erwachsenen mit angemessener Flüssigkeitsaufnahme, jedesmal, wenn die Blase entleert wird, ein bis zwei Tassen voll Harn zu lassen (zwischen 200 und 500 ml), und ungefähr 4 – 6-mal am Tag und manchmal in der Nacht Wasser zu lassen.

Wenn wir älter werden, kann das Fassungsvermögen der Blase etwas geringer werden, so dass wir etwas häufiger Harn lassen müssen (6 – 8-mal am Tag, einschließlich ein- oder zweimal in der Nacht).

## Wann wird das Blasentrainingsprogramm angewendet?

Das Blasentraining ist für Personen gedacht, die ein dringendes Bedürfnis haben, kleine Mengen Harn öfter als normal zu lassen, manchmal auch in Verbindung mit Inkontinenz (Tröpfeln von Harn).

Dies passiert, wenn die Blase sehr empfindlich und überaktiv ist, mit wenig oder keinem Spielraum zwischen dem Bedürfnis, zur Toilette zu gehen und dem Entleeren der Blase selbst.

Diese Symptome können Folge gewisser Krankheiten sein, z.B. eines Schlaganfalles, einer vergrößerten Prostata oder der Parkinson-Krankheit, oder einfach als das Ergebnis schlechter Blasengewohnheiten über einen langen Zeitraum hinweg. Für manche Menschen können allerdings keine offensichtlichen Gründe gefunden werden.

Wenn Sie dauernd durstig sind und häufig urinieren müssen, wenden Sie sich an Ihren Arzt ob Sie eventuell an Diabetes leiden.

Praktische Ratschläge und Unterstützung während des gesamten Programms sind nützlich und für einige Menschen unentbehrlich, um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen. (Siehe Rückseite dieser Broschüre für weitere Informationen über verfügbare Kontinenz-Hilfsmittel und -Dienste).

## Was ist Blasentraining?

Zweck des Blasentrainings ist es, die Blasenkontrolle zu verbessern und die Menge Harn, die die Blase ohne Drang oder Tröpfeln halten kann, zu erhöhen.

Das Programm lehrt, länger zwischen dem Aufsuchen der Toilette einzuhalten. Wenn die Blase empfindlich oder überaktiv ist, kann es anfänglich recht schwierig sein, „einhalten“ zu lernen, aber für viele wird es leichter mit Übung.



## Bladder Training

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

## Das Blasentrainingsprogramm

Eine zweckmäßige Art, den Fortschritt zu messen, ist eine Blasenkarte oder ein Tagebuch. Wenn Ihnen von Ihrem Arzt oder Kontinenzberater keine Karte überreicht wurde, können Sie sich selber eine machen, wobei Sie sich an folgendes Beispiel halten können:

Zeit	Gelassene Menge	Tröpfeln
5.00 Uhr	200 ml	feucht
7.30 Uhr	70 ml	durchnässt
9.15 Uhr	160 ml	trocken

## Der erste Schritt

Beginnen Sie damit, die Blasenkarte 2 – 4 Tage lang (einschließlich nachts) auszufüllen.

Jedesmal, wenn Sie Harn lassen:

- Schreiben Sie die Zeit auf, zu der Sie Harn gelassen haben, sowie die Menge.
- Schreiben Sie alle Vorfälle auf, bei denen Sie unbeabsichtigt Harn verloren haben.

## Während der folgenden Wochen

- Versuchen Sie, allmählich die Abstände zwischen dem Aufsuchen der Toilette zu verlängern.
- Jedesmal, wenn Sie den Drang verspüren, zur Toilette zu gehen, halten Sie es ein paar Minuten länger zurück.
- Wenn Sie in der Nacht aufwachen und einen starken Drang verspüren, zur Toilette zu gehen, ist es vernünftig, dies unverzüglich zu tun (es sei denn, Ihnen wurde anderweitig geraten). Wenn Sie sich tagsüber verbessern, wird dies Ihr Selbstvertrauen steigern, das Programm auch nachts anzuwenden.

## Einige nützliche Hinweise

- Wenn Sie ein dringendes Bedürfnis haben, Harn zu lassen, kann es hilfreich sein, sich hinzusetzen und nicht daran zu denken, zur Toilette zu gehen.
- Wenn Sie zur Toilette gehen, sollten Sie gehen und nicht laufen.
- Vermeiden Sie, „nur für alle Fälle“ auf die Toilette zu gehen.
- Trinken Sie 6 – 8 Tassen Flüssigkeit pro Tag, es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen anders geraten.
- Beschränken Sie Aufnahme von Flüssigkeiten, die die Blase reizen können, z.B. Kaffee, Cola, Alkohol.
- Pflegen Sie gute Stuhlgewohnheiten, indem Sie regelmäßigen Stuhlgang haben und Verstopfung vermeiden, da dies die Empfindlichkeit der Blase erhöhen kann.
- Machen Sie Ihre Beckenbodenübungen – dies gibt Ihnen Selbstvertrauen, einzuhalten (siehe die Broschüren in dieser Serie über Beckenbodenübungen).



## Wird es Rückschläge geben?

Machen Sie sich über kleine tägliche Variationen in Ihren Blasengewohnheiten keine Sorgen – das ist normal für jedermann. Allerdings: jede Person, die mit dem Blasentrainingsprogramm beginnt, kann Rückschläge erfahren, wenn die Symptome anscheinend wieder schlimmer werden. Das kann passieren,

- wenn Sie müde oder erschöpft sind;
- während einer Entzündung der Harnwege (Sie sollten unverzüglich zum Arzt gehen);
- in Zeiten von Beängstigung oder seelischem Stress;
- wenn das Wetter nass, windig oder kalt ist; oder
- wenn Sie krank sind, z.B. Erkältung oder Grippe haben.

Wenn dies passiert, lassen Sie sich nicht entmutigen. Denken Sie positiv und versuchen Sie es weiter.

## Und wenn das Blasentraining nicht funktioniert?

Wenn nach 4 – 6 Wochen das Programm bei Ihren Blasenkontrollproblemen nicht geholfen hat, sollten Sie Rat suchen. Die besten Ergebnisse lassen sich erzielen, wenn Sie zu einem Kontinenzberater oder Krankengymnasten gehen, der ein individuelles Programm zusammenstellt, das speziell auf Sie zugeschnitten ist.

## Suchen Sie Hilfe

Sie sind nicht alleine. Inkontinenz kann, wenn behandelt, geheilt oder bedeutend verbessert werden.



## Wer kann helfen?

- Ihr Hausarzt.
- Die staatliche Kontinenz-Telefonberatung (National Continence Helpline) gebührenfreie Rufnummer **1800 33 00 66**. (Der Telefonberatungsdienst kann Telefondolmetscher arrangieren.)
- Ihr Gemeinde- oder Gesundheitsfürsorger, oder Ihr Krankengymnast.
- Besondere Kontinenzberater in Krankenhäusern, Kontinenzkliniken oder Hilfsmittelzentren und -zweigstellen der Stiftung für Kontinenz in Australien (Continence Foundation of Australia).

**Dolmetscher.** Einige Dienststellen können Ihnen kostenlos einen Dolmetscher (des gleichen Geschlechts, wenn es Ihnen lieber ist) zur Verfügung stellen. Fragen Sie in Ihrer Dienststelle nach.

Telefonische Dolmetscherdienste sind billiger und oft unmittelbar verfügbar. Zum Beispiel, die Dringlichkeitstelefonleitung für Ärzte des Übersetzungs- und Dolmetscherdienstes (Translating and Interpreting [TIS] Doctors Priority Line) bietet einen kostenlosen Dienst an für Ärzte in privater Praxis, die mit Patienten mit mangelhaften Englischkenntnissen sprechen wollen. Ihr Arzt kann diesen Dienst unter der Nummer 1300 131 450 buchen.

### Weitere Informationen finden Sie in diesen anderen Broschüren in dieser Serie:

- Was ist Harninkontinenz?
- Gute Blasengewohnheiten für jedermann
- Beckenbodenübungen für Männer
- Beckenbodenübungen für Frauen
- Altersschwachsinn und Harninkontinenz
- Verstopfung und Harninkontinenz
- Blasenprobleme und die Prostata
- Inkontinenz-Hilfsmittel und -Geräte
- Inkontinenz: Mythen und Tatsachen
- Was ist eine Kontinenz-Untersuchung?
- Eine Liste von zehn oft gestellten Fragen
- Eine von drei Frauen, die je ein Baby gehabt haben, macht sich nass
- Stuhlinkontinenz
- Chirurgische Behandlung von Stressinkontinenz bei Frauen

