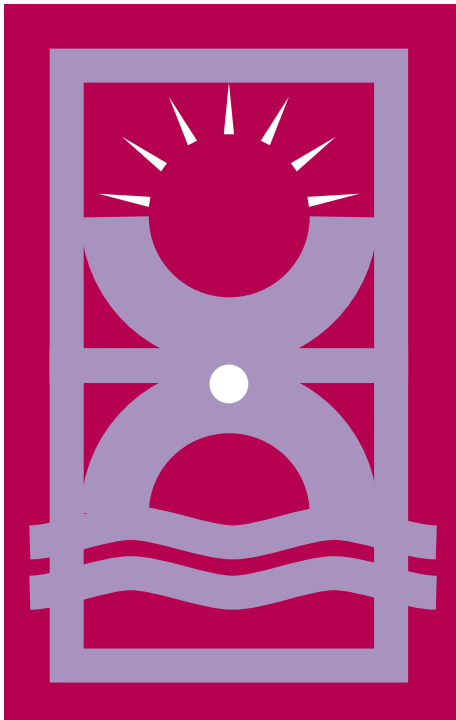




# Inkontinenz: Mythen und Tatsachen



## Lassen Sie sich über Inkontinenz aufklären

Inkontinenz ist die Bezeichnung für Blasen- oder Darmprobleme, die verursachen, dass wir uns nicht beherrschen können und uns nass machen oder beschmutzen. Dies passiert, wenn wir Probleme haben, Blase oder Darm zu halten oder zu entleeren.

### **Mythus Nr.1: Inkontinenz ist ein ungewöhnliches Problem**

Tatsache: Es ist ein ganz gewöhnliches Problem

- Mehr als 1 Million Menschen in Australien haben eine undichte Blase.
- Es ist ein verstecktes Problem, weil es vielen Leuten zu peinlich ist, darüber offen zu sprechen.
- Sowohl Männer als auch Frauen haben dieses Problem.
- Mindestens einer von zwanzig jüngeren Menschen in Australien hat es.
- Etwa einer von fünf älteren Menschen in Australien hat es.

• Dieses Problem ist sehr kostspielig – für die Einzelpersonen und für den Staat. Dies schließt die Kosten von Binden und Geräten ein und, wo Leute nicht für sich selber sorgen können, die Kosten von Wohnheim- oder Altersheimpflege für Leute mit schwerer Inkontinenz und anderen Problemen.

### **Mythus Nr.2: Es ist ein einfaches Leiden**

Tatsache: Es ist nicht so einfach. Es gibt viele Ursachen und viele verschiedene Behandlungsmethoden.

- Frauen haben häufig Inkontinenz, weil ihre inneren Muskeln während einer Kindesgeburt beschädigt wurden.
- Die Wechseljahre oder einschneidende Lebensänderungen können es verschlimmern.
- Ältere Männer können es durch Probleme mit der Prostata bekommen.
- Zu viel Husten durch Brustinfektionen oder Rauchen kann Ihre inneren Muskeln schwächen und eine undichte Blase verursachen.
- Es kann eine Nebenwirkung von Diabetes (Zuckerkrankheit) oder Übergewicht (Fettleibigkeit) sein.
- Leute mit Verletzungen der Wirbelsäule leiden häufig unter Inkontinenz.

Wenn Sie Inkontinenzprobleme haben, können diese verschlimmert werden durch:

- Zuziehen von Infektionen der Atemwege und dauerndem Husten.
- Schlechte Ernährung, die zu Verstopfung führt – dies kann zu einer undichten Blase oder Problemen mit Ihrem Stuhlgang beitragen.
- Zuviel Genuss von Koffein – Trinken von viel Kaffee und Colagetränken.
- Übergewicht – dies kann es ihrem Körper erschweren, die Lage zu meistern.
- Andere Probleme, die es Ihnen erschweren, schnell zur Toilette zu kommen.
- Medikamente – manchmal können Arzneien Inkontinenz als Nebenwirkung verursachen.



## Incontinence: Myths and Facts

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

### **Mythus Nr.3: Es ist ein unvermeidliches Ergebnis des Älterwerdens**

Tatsache: Älterwerden selbst verursacht keine Blasen- oder Darmprobleme.

- Beschädigung und Krankheit verursachen Inkontinenz.
- Eine undichte Blase oder ein undichter Darm sind in keinem Alter normal, obwohl es häufiger in älteren Leuten vorkommt.

Nehmen Sie es nicht einfach hin. Holen Sie sich Rat und Hilfe, sodass Sie ein besseres Leben führen können.

### **Mythus Nr.4: Es gibt keine Behandlung oder Hilfe**

Tatsache: Es gibt Behandlungen, die Inkontinenz verbessern können und es gibt gute Ratschläge, wie man es besser handhaben kann.

Der erste Schritt besteht aus einer ordentlichen Untersuchung und Beratung. Je nach Lage Ihres Problems kann die Beurteilung sehr verschieden ausfallen.

### **Diabetes-Warnung:**

Wenn Sie immer durstig sind und oft urinieren müssen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen, um festzustellen, ob Sie an Diabetes leiden.

## **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.



## Vergewissern Sie sich, dass Sie eine gute Beurteilung erhalten.

Wenn Sie ein Mann sind und lieber mit einem Mann über Ihr Problem sprechen wollen, sagen Sie dies, wenn Sie einen Termin abmachen, oder gehen Sie zu einer Klinik für männliche Patienten, falls sich eine in Ihrer Gegend befindet.

Wenn Sie eine Frau sind und lieber mit einer Frau über Ihr Problem sprechen wollen, sagen Sie dies, wenn Sie einen Termin abmachen.

Nehmen Sie ein Mitglied der Familie oder einen Freund / eine Freundin zur Unterstützung mit, wenn Ihnen dies angenehmer ist.

Lesen Sie die Broschüre „Was ist eine Kontinenz-Untersuchung?“ Dann wissen Sie, was Sie zu erwarten haben und wie Sie dafür sorgen können, dass es für Sie am besten abläuft.

Es gibt noch andere Broschüren in dieser Serie, die Ihnen helfen können.

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

- Was ist Harninkontinenz?
- Gute Blasengewohnheiten für jedermann
- Blasentraining
- Beckenbodenübungen für Männer
- Beckenbodenübungen für Frauen
- Altersschwachsinn und Harninkontinenz
- Verstopfung und Harninkontinenz
- Blasenprobleme und die Prostata
- Inkontinenz-Hilfsmittel und -Geräte
- 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

