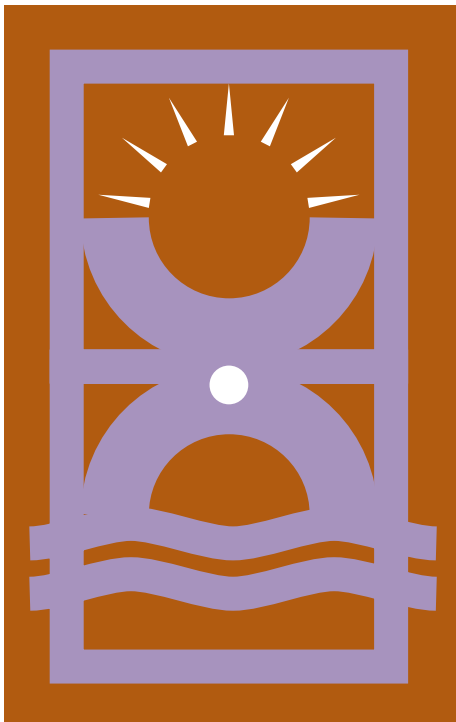




Eine Liste von zehn oft gestellten Fragen



1. Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz ist die Schwierigkeit, Ihre Blase oder Ihren Darm unter Kontrolle zu halten, d.h. wenn Sie sich nass machen oder beschmutzen.

2. Was ist die Ursache für Inkontinenz?

Inkontinenz kommt vor, wenn:

- Das Gehirn nicht in der Lage ist, die Blase richtig zu kontrollieren (z.B., wenn man betrunken ist oder unter Diabetes oder Altersschwachsinn leidet).
 - Die Blase versucht, sich zu entleeren, obwohl sie es nicht sollte, da die Blasenmuskeln überaktiv sind. Dies wird als „Drang“ empfunden (ich muss jetzt mal).
 - Die Muskeln, die den Urin zurückhalten, nicht gut genug funktionieren. Dies wird „Stress-Inkontinenz“ genannt.
 - Etwas den Urin daran hindert, auf normalem Wege abzufließen, wie z.B. eine vergrößerte Prostata oder Verstopfung.
- Sich ein Hindernis auf dem Weg zur Toilette befindet. Die Toilette kann besetzt sein, oder Sie könnten Schwierigkeiten mit dem Gehen haben. Es gibt noch viele andere Gründe, warum Sie nicht auf die Toilette gehen könnten.

Manchmal können mehrere dieser Dinge gleichzeitig passieren.

3. Wie halten wir ein (sind wir fähig, Urin zu halten)?

Die Nieren produzieren den Urin und dieser fließt in die Blase durch eine Anzahl von Röhrchen, die Harnleiter. Die Blase besteht aus Muskeln, ist aber normalerweise entspannt und füllt sich dann mit Urin. Während sie sich füllt, sind die Muskeln am Boden der Blase gespannt und halten somit den Urin in der Blase. Die meisten Erwachsenen können fühlen, wenn sie eine halbe Tasse Urin in der Blase haben. Wenn sie eineinhalb oder zwei Tassen Urin in der Blase haben, möchten sie auf die Toilette gehen. Wenn sie einen Platz gefunden haben und bereit sind, entspannen sich die Muskeln am Boden der Blase, um den Urin herauszulassen, und die Muskeln der Blase ziehen sich zusammen, um den Urin herauszudrücken. Der Urin fällt nicht einfach heraus, der Körper drückt ihn richtig heraus. Um diese Muskeln gut funktionsfähig zu halten, sollten Sie regelmäßig Übungen für den Beckenboden machen.

4. Wie häufig kommt Inkontinenz vor?

Fast jeder sechste Australier hat Harninkontinenz, während jeder zwanzigste unter Stuhlinkontinenz leidet.



A List of Ten Frequently Asked Questions

5. Kommt Inkontinenz häufiger bei Männern oder Frauen vor?

Bei jüngeren Leuten und in der Bevölkerung im Allgemeinen kommt Inkontinenz häufiger bei Frauen vor. Bei ihnen hat es meistens mit der Geburt von Kindern zu tun sowie mit einem schwachen Beckenboden, so dass sie Urin verlieren, wenn sie lachen oder husten oder niesen oder laufen oder springen.

Fast die gleiche Anzahl von älteren Männern und Frauen leiden unter Inkontinenz. Bei Männern ist der Grund meistens eine vergrößerte Prostata, die den Harnfluss behindert, so dass sie den Urin nicht auf normale Weise beherrschen können.

6. Bei mir ist jetzt alles in Ordnung. Wie kann ich verhindern, dass ich später Inkontinenz bekomme?

- Informieren Sie sich über Inkontinenz.
- Praktizieren Sie „gute Blasengewohnheiten“.
- Trinken Sie genügend Wasser (mindestens 8 Tassen pro Tag).
- Vermeiden Sie Verstopfung.
- Gehen Sie nicht auf die Toilette, wenn Sie nicht müssen.
- Beckenbodenübungen sind eine gute Art und Weise für jedermann, um Probleme zu verhüten.
- Halten Sie sich allgemein fit und gesund.

7. Ich habe gegenwärtig ein Problem mit Inkontinenz. Was kann ich machen?

Besuchen Sie oder sprechen Sie mit jemandem, der helfen kann. (Siehe Abschnitt „Wer kann helfen?“).

Suchen Sie Hilfe und verbessern Sie Ihr Leben.

8. Ich bin eine alte Frau. Ist Inkontinenz normal?

Nein. Inkontinenz ist nicht normal für irgendjemand über 3 Jahre alt.

9. Da kann man nichts dagegen machen. Warum soll ich mir die Mühe geben?

Jeder kann geheilt werden, seinen Zustand verbessern oder besser damit zurechtkommen. Finden Sie sich nicht damit ab.

10. Wo kann ich kostenlose oder billige Geräte erhalten?

Es gibt sehr wenige Programme, die zu den Kosten von Produkten und Geräten in einigen Fällen beitragen. Sie sollten mit Ihrem Gesundheitsfürsorger oder Kontinenzberater darüber sprechen.

Diabetes (Zuckerkrankheit) kann Inkontinenz verschlimmern; wenn Sie also immer durstig sind und dauernd Wasser lassen müssen, sagen Sie es einem Gesundheitsfürsorger oder Arzt. Es ist wichtig, dass Sie untersucht werden, um sicherzustellen, dass das Problem nicht Diabetes ist.



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
- Blasentraining
- 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 von drei Frauen, die je ein Baby gehabt haben, macht sich nass
- Stuhlinkontinenz
- Chirurgische Behandlung von Stressinkontinenz bei Frauen

