

Information & Beratung zur Förderung der Harnkontinenz



Ungewollter Harnverlust – und nun?

Ob jung oder alt, alle Altersgruppen können von einem ungewolltem Harnverlust, einer sogenannten Harninkontinenz, betroffen sein. Doch welche Ursachen können dazu beitragen und was kann man dagegen tun?

Zu den Risikogruppen zählen: Frauen während der Schwangerschaft und nach der Entbindung bzw. während und nach den Wechseljahren; Männer mit Veränderungen an der Prostata; Personen mit visuellen, kognitiven und/oder physischen Einschränkungen sowie ältere Menschen.

Mögliche Risikofaktoren sind: Erkrankungen (z.B. Schlaganfall); Medikamente (z.B. Diuretika); Harnwegsinfektionen; Verstopfung (Obstipation); Belastung des Beckenbodens (z.B. Adipositas, schwere körperliche Arbeit, chronischer Husten); die Distanz zur Toilette sowie unpraktische Kleidung.

Wir bieten Ihnen ...

Sie suchen Informationen, Schulung und Beratung bei ungewolltem Harnverlust? Sprechen Sie uns gern an oder vereinbaren Sie einen Termin in einer unserer Sprechstunden am varisano Klinikum Frankfurt Höchst. Wir unterstützen Sie bei:

- **Abklärung der Ursache für eine Harninkontinenz** durch unsere erfahrenen Ärzt:innen und in interdisziplinärer Zusammenarbeit
- **Fachliche Betreuung und Beratung** durch die Physiotherapeut:innen, Pflegekräfte, Ärzt:innen sowie durch das Ernährungsmanagement
- **Beckenbodentraining** durch unsere Physiotherapeut:innen
- **Beantragung von Hilfsmitteln** über unsere Sozialstation

Was können Sie selbst tun?

- **ausreichende Flüssigkeitsaufnahme** verhindert Harnwegsinfektionen
- Umstellung der **Ernährung/Gewichtsreduktion**
- Anpassung der **Wohnraumausstattung** (bei Barrieren wie zu langer Wegstrecke zur Toilette oder mangelnder Beleuchtung)
- Anpassung der **Kleidung**
- **Blasen- und Toilettentraining**
- **Regelmäßige Bewegung** fördert Kontinenz
- **Beckenbodentraining** als wichtige präventive Maßnahme zur Kontinenzförderung



Förderung der Harnkontinenz Klinikum Frankfurt Höchst

Unterstützende Fragen, um eine Harninkontinenz zu erkennen:

Wenn Sie mindestens eine der folgenden Fragen mit JA beantworten können, könnte bei Ihnen ein behandlungsbedürftiges Blasenproblem vorliegen.

Verlieren Sie ungewollt Urin?

Ja Nein

Wenn ja, seit wann? _____

Verlieren Sie Urin, wenn Sie husten, lachen oder sich körperlich betätigen (z.B. Treppensteigen)?

Ja Nein

Verlieren Sie Urin auf dem Weg zur Toilette?

Ja Nein

Tragen Sie Einlagen oder Vorlagen um Urin aufzufangen?

Ja Nein

Verspüren Sie häufig starken Harndrang?

Ja Nein

Müssen Sie pressen um Wasser zu lassen?

Ja Nein

Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen?

Ja, tagsüber Ja, auch nachts Nein

Unsere Sprechstunden

Beratung zur Kontinenzförderung T 069 3106-53100

Termine nach Vereinbarung

Urogynäkologische Ambulanz T 069 3106-50848

Mit Überweisung durch eine:n gynäkologischen Facharzt/Fachärztin

Physiotherapeutische Ambulanz T 069 3106-2084

Mit fachärztlicher Verordnung

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kontinenz-gesellschaft.de

www.inkontinenz-selbsthilfe.de

Kontaktieren Sie uns

Beratung zur Kontinenzförderung

Elke Simmons

Fachkraft für Kontinenzförderung

Gotenstraße 6-8

65929 Frankfurt am Main

T 069 3106-53100

elke.simmons@varisano.de



Mehr Informationen zu unseren medizinischen Angeboten:

varisano.de/klinikum-frankfurt-hoechst