



Aktiv und entspannt bei Blasenschwäche



Vorwort	3
Blasenschwäche – lassen Sie uns darüber reden	4
Moderne Inkontinenzprodukte geben Sicherheit im Alltag	6
Inkontinenzprodukte – den individuellen Bedürfnissen angepasst	7
Schritt für Schritt zum passenden Inkontinenzprodukt	9
Inkontinenzprodukte – auf die Qualität und den Service kommt es an	13
Anhang	15
Informationen im Internet	15
Mit Blasenschwäche leben	16
Hinweise für Angehörige	17

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt Gesundheitsprobleme, über die spricht man lieber nicht. Wohl wissend, dass man dadurch möglicherweise Hilfeleistungen versäumt und Einschränkungen in Kauf nimmt. Blasenschwäche gehört zu diesen Tabuthemen. Millionen Menschen sind davon betroffen und leiden unter den Einbußen an Lebensqualität. Dennoch ist es für viele eine Überwindung, mit Angehörigen und dem Arzt darüber zu reden und sich Rat einzuholen. Wir wollen über das Thema Blasenschwäche sprechen und Betroffene dazu ermutigen, es auch zu tun.



Gerhard Fieberg
Vorstandsvorsitzender der
Deutschen Seniorenliga e.V.

Es gibt verschiedene Behandlungsmethoden und Maßnahmen, die Ihre Beschwerden lindern können. Das medizinische Vorgehen ist jedoch nicht Thema dieser Broschüre. Hierzu wird Ihnen Ihr Arzt die Möglichkeiten erklären und ggf. eine Therapie vorschlagen. In diesem Ratgeber geht es um praktische Alltagshilfen, die Ihr Leben mit Blasenschwäche komfortabler machen. Das sind in erster Linie spezielle Hygieneartikel, die dafür sorgen, dass Sie sich bei all Ihren Aktivitäten nicht unsicher fühlen müssen. Die modernen Inkontinenzprodukte gibt es in ganz unterschiedlichen Formen und Ausführungen. Entscheidend ist, dass Sie Produkte wählen, die Ihren persönlichen Bedürfnissen gerecht werden. Um hier das Passende zu finden, sollten Sie eine professionelle Beratung in Anspruch nehmen. Was es dabei zu beachten gilt und wie Sie die bestmögliche Versorgung erhalten, erläutern wir auf den folgenden Seiten.

Mit diesen Informationen möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag mit Blasenschwäche aktiv zu meistern und gelassener damit umgehen zu können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.



Blasenschwäche – lassen Sie uns darüber reden

In Deutschland leiden rund fünf Millionen Menschen an einer schwachen Blase. Sie verlieren regelmäßig ungewollt Urin oder können ihren Harndrang nicht kontrollieren. Die medizinische Bezeichnung dafür lautet: Harninkontinenz. Je stärker die Inkontinenz ausgeprägt ist, desto mehr fühlen sich Betroffene in ihrem Bewegungsradius und in ihren Aktivitäten eingeschränkt. Und da vielen das Thema peinlich ist, ziehen sie sich lieber zurück, sprechen mit niemandem über ihr Leiden und holen keinen ärztlichen Rat ein. Das ist jedoch genau der falsche Weg.

Wenn Sie an Blasenschwäche leiden, dann geben Sie sich einen Ruck und gehen Sie dieses Problem aktiv an.

Blasenschwäche ist bei älteren Menschen weit verbreitet

Mit dem Lebensalter steigt die Zahl der Betroffenen. In der Altersgruppe der 40-Jährigen leiden etwa 7,8 Prozent der Frauen und 3,6 Prozent der Männer an Blasenschwäche. Bei den über 80-Jährigen sind etwa 40 Prozent der Männer und Frauen betroffen.



Es gibt verschiedene Formen der Harninkontinenz mit sehr unterschiedlichen Ursachen. Um abzuklären, was bei Ihnen dahintersteckt, sollten Sie daher einen Arzt aufsuchen. In manchen Fällen liegt eine Grunderkrankung vor, die Auswirkungen auf die Funktionsweise der Blase hat. Diese Erkrankung muss dann zuerst behandelt werden. Zudem ist es oftmals möglich, z. B. den ständigen Harndrang zu reduzieren und die Kontrolle über die Blase zu verbessern. Der Arzt kann für Sie geeignete Therapien veranlassen und Hinweise zur Stärkung der Blase geben.

In vielen Fällen können die therapeutischen Maßnahmen die Blasenschwäche lindern, jedoch nicht heilen. Ein wichtiger Teil der Versorgung sind Inkontinenzprodukte, die der Arzt abhängig vom Schweregrad der Inkontinenz verordnet.

Tipps zum Umgang mit Blasenschwäche

- **Toilettentraining:** Gehen Sie regelmäßig zu festen Zeiten auf die Toilette und entleeren Sie die Blase, auch wenn Sie noch keinen Harndrang verspüren. Ziel ist es, allmählich den Zeitraum zwischen den Toilettengängen zu verlängern. Versuchen Sie, sofern möglich, dem ersten Harndrang nicht nachzugeben, sondern zögern Sie das Wasserlassen hinaus.
- **Trink- und Toilettenprotokoll:** Hilfreich ist es, wenn Sie zur Kontrolle ein Trink- und Toilettenprotokoll führen, in dem Sie u. a. Trinkmenge, Zeitpunkt der Blasenentleerung sowie Urinmenge eintragen. Auf unserer Internetseite finden Sie eine Vorlage für ein solches Protokoll: www.dsl-blasenschwaeche.de/pdf/trinkprotokoll.pdf
- **Trinkverhalten:** Verkehrt ist es, wenn Sie aus Angst, ständig zur Toilette zu müssen, zu wenig trinken. Denn dann produzieren die Nieren einen hochkonzentrierten Urin, der die Blase reizt und den Harndrang noch verstärkt.



Moderne Inkontinenzprodukte geben Sicherheit im Alltag

Ständig in Sorge zu sein, es nicht mehr rechtzeitig bis zur Toilette zu schaffen, oder bei allen Unternehmungen stets Ausschau nach einer erreichbaren Toilette zu halten, ist belastend und einschränkend. Ihre Blasenschwäche sollte Sie jedoch nicht daran hindern, aktiv zu bleiben. Die Angst vor einer feuchten Hose lässt sich mit Hilfe moderner, diskreter Inkontinenzprodukte aus dem Weg räumen.

Die saugfähigen Materialien können nicht nur viel Flüssigkeit aufnehmen, sie fühlen sich auch angenehm auf der Haut an. Die Oberfläche besteht aus einem leichten, atmungsaktiven Gewebe, das die Flüssigkeit in einen saugstarken Kern weiterleitet. Der sogenannte Superabsorber bindet die Flüssigkeit und wandelt sie in ein Gel um. Das ist ganz entscheidend. Denn so verbleibt die Flüssigkeit auch unter Druckeinwirkung im Inneren und wird nicht – wie dies z. B. bei einem vollen Schwamm der Fall wäre – wieder herausgepresst. Dadurch sind hochwertige Inkontinenzprodukte auslaufsicher und fühlen sich auf der Haut trocken an. Außerdem haben einige Superabsorber eine antibakterielle Wirkung. Das beugt Hautreizungen vor und verhindert zudem die Geruchsbildung. Alles in allem haben diese Produkte, sofern sie richtig angepasst und ausgewählt wurden, einen hohen Tragekomfort.



Inkontinenzprodukte – den individuellen Bedürfnissen angepasst

Wenn Sie sich bislang noch nie mit Inkontinenzprodukten beschäftigt haben, denken Sie möglicherweise an weithin einheitliche Modelle von Slipeinlagen, die in Dicke und Größe variieren. Diese Vorstellung hat heutzutage zum Glück nichts mehr mit der Realität zu tun. Die Hersteller von Inkontinenzprodukten haben diese ständig weiterentwickelt und optimiert. Zum einen sind die Einlagen dank der hohen Saugfähigkeit der Superabsorber nur noch wenige Millimeter dick, zum anderen gibt es viele verschiedene Produkte, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Betroffenen gerecht werden zu können. Denn damit Sie sich wohlfühlen, muss das Produkt in jeder Hinsicht zu Ihnen passen.

Vielfalt an Inkontinenzprodukten

Im Wesentlichen lassen sich folgende Produktarten unterscheiden, die es in unterschiedlichen Körpergrößen und Saugstärken gibt. Je nach Hersteller können die Bezeichnungen dafür etwas variieren.

- **Anatomisch geformte Einlagen:** Sie werden in die Unterwäsche eingelegt und dort mit Hilfe eines Klebestreifens fixiert.
- **Anatomisch geformte Vorlagen:** Sie werden in eine passende Fixierhose (z. B. Netzhose) eingelegt.
- **Inkontinenzslips:** Bei diesem einteiligen System sind die Seitenbereiche offen. Nach dem Anlegen werden sie mit Klebestreifen verschlossen.
- **Inkontinenzpants:** Sie werden als Einmal-Unterwäsche getragen.

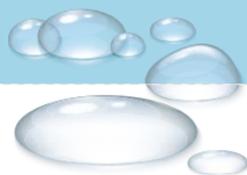
Die Auswahl sollte nach Ihren persönlichen Vorlieben erfolgen.

Bei der Wahl des Produktes spielen Größe, Saugstärke und auch die anatomische Gestaltung eine Rolle. Sie finden unterschiedliche Produkte für Frauen und Männer, für kleine und große Menschen sowie für leichte, mittelschwere und schwere Inkontinenz. Außerdem gibt es Produkte, die eher am Tag, wenn Sie aktiv sind, zum Einsatz kommen, und andere, die nachts vor allem beim Liegen funktionieren müssen.

Angesichts der Vielfalt der Produkte stellen Sie sich womöglich die berechtigte Frage: Wie finde ich nun die für mich passenden Produkte? Keine Sorge, Sie werden mit dieser Frage nicht alleingelassen.

Für jede Situation richtig versorgt

- **Tag- und Nachtversorgung:** Sehr wahrscheinlich wird man Ihnen empfehlen, am Tag andere Produkte zu verwenden als während der Nacht. Das hat einen guten Grund: Üblicherweise werden Sie am Tag das Produkt irgendwann wechseln, da Sie dies als hygienischer empfinden. Daher werden Sie für den Tag Produkte mit weniger hoher Saugstärke benötigen. Für die Nacht hingegen will man ein Auswechseln vermeiden und sicherstellen, dass das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht ausläuft. Somit können nachts saugstärkere Produkte notwendig werden.
- **Versorgung unterwegs:** Wenn Sie sicher und entspannt unterwegs sein wollen, dann lassen Sie es nicht darauf ankommen, dass Sie schnell irgendein Produkt besorgen und verwenden müssen, das Sie nicht kennen. Angenehmer ist es, wenn Sie ausreichend Inkontinenzprodukte zum Wechseln dabei haben. Das gilt insbesondere für Urlaubsreisen. Für die An- und Abreise sollten Sie auch einplanen, dass Sie womöglich längere Zeit nicht auf die Toilette können. Für diese Fälle bietet sich an, ein saugstärkeres Produkt zu verwenden.



Schritt für Schritt zum passenden Inkontinenzprodukt

Schritt 1: Gehen Sie zum Arzt

Lassen Sie sich helfen und suchen Sie Ihren Hausarzt auf. Abhängig von der Ursache und Schwere Ihrer Blasenschwäche, wird Ihnen Ihr Arzt eine Therapie vorschlagen. Oftmals gehört dazu auch die Verordnung von Inkontinenzprodukten. Diese tragen maßgeblich zum Erhalt und zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität bei.

Schritt 2: Inkontinenzprodukte auf Rezept

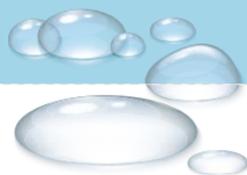
Inkontinenzprodukte auf Rezept erhalten Sie über eine entsprechende Verordnung Ihres Arztes. Ein solches Rezept muss bestimmte Informationen enthalten. Es reicht nicht, dass Ihr Arzt aufschreibt, was er verordnet – in diesem Fall Inkontinenzhilfsmittel. Er muss auch Angaben zur Diagnose (Harn- und/oder Stuhlinkontinenz) und Verordnungsdauer (Dauerverordnung) machen. Außerdem muss er die Verordnung begründen, z. B. durch den Zusatz: „Zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben“. Mit dieser Verordnung gibt Ihr Arzt noch kein konkretes Inkontinenzprodukt vor, sondern er legt lediglich die

Hilfsmittelart, also z. B. eine saugende Inkontinenzvorlage, fest. Das ist ganz im Sinne der Betroffenen. Denn Ärzte sind Experten im medizinischen Bereich, aber keine Spezialisten für Inkontinenzprodukte.

Schritt 3: Kontakt zur Fachberatung

Bei der Auswahl des passenden Inkontinenzproduktes haben Sie Anspruch auf eine kostenlose Fachberatung. Diese erhalten Sie bei Fachhändlern und Dienstleistern, die sich auf die Versorgung mit Inkontinenzprodukten spezialisiert haben. Im Drogeriemarkt oder in der Apotheke um die Ecke ist eine solche fachkundige Beratung häufig nicht möglich. Nehmen Sie daher Kontakt zu einem Fachhändler auf. Wenn Sie keine Empfehlung für einen bestimmten Anbieter haben oder nicht selbst im Internet dazu recherchieren wollen (siehe Anhang), dann können Sie sich auch an Ihre Krankenkasse wenden. Die Krankenkassen haben Versorgungsverträge mit verschiedenen Leistungsbringern, in diesem Fall den Fachhändlern von Inkontinenzprodukten. Ihre Krankenkasse kann Ihnen die Kontaktdaten der für Sie infrage kommenden Leistungsbringer geben.





Inkontinenzprodukte auf Rezept

Wenn Sie in einer gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) versichert sind, dann haben Sie Anspruch auf die Versorgung mit verordnungsfähigen Hilfsmitteln, wozu auch aufsaugende Inkontinenzprodukte gehören. Das bedeutet: Die Versorgung mit individuell notwendigen Inkontinenzprodukten in ausreichender Qualität und Menge ist eine gesetzlich festgelegte Regelleistung der GKV. Folglich übernimmt Ihre Krankenkasse dafür die Kosten. Gemäß den gesetzlichen Regelungen für Zuzahlungen bei Hilfsmitteln müssen Sie dabei einen Eigenanteil in Höhe von 10 Prozent des Abgabepreises, maximal jedoch 10 Euro pro Monat zuzahlen.

Sind Sie privat krankenversichert, dann richtet sich die Kostenübernahme nach dem jeweiligen Tarif, den Sie bei Ihrer Krankenversicherung (PKV) abgeschlossen haben.

Wichtig zu wissen: Abweichend von der Leistung, deren Kosten die Krankenkasse übernimmt, können Sie auf eigenen Wunsch eine höherwertige Versorgung erhalten. Die Differenz zwischen Kassenleistung und tatsächlichem Preis müssen Sie dann selbst bezahlen. Diese sogenannten Aufzahlungen sind nicht zu verwechseln mit den o. g. gesetzlichen Zuzahlungen. Wenn eine höherwertige Versorgung für Sie in Betracht kommt, erkundigen Sie sich bei Ihrem Leistungsbringer über die Höhe der Aufzahlungen.

Schritt 4: Individuelle Beratung und Produkttest

Die Beratung erfolgt durch eine geschulte Inkontinenzfachkraft und findet üblicherweise per Telefon statt. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie zunächst eine Reihe von Fragen beantworten werden. Dabei wird nicht nur erfragt, wie oft und wie viel Urin Sie unkontrolliert verlieren, sondern Sie werden u. a. auch gebeten, Angaben z. B. zu Ihrer Größe und zu Ihrem Gewicht zu machen. Dies ist wichtig, um ein passendes Produkt für

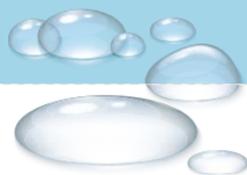
Sie zu finden. Außerdem sollten Sie bei diesem Beratungsgespräch die Gelegenheit nutzen, sich über die verschiedenen Inkontinenzprodukte, die angeboten werden, detailliert zu informieren. Das Ziel ist, dass Ihnen der Experte am Ende des Gesprächs ganz konkrete Produktempfehlungen geben kann und dabei Ihre persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben berücksichtigt hat.

Doch was in der Theorie stimmig ist, muss nicht unbedingt in der Praxis passen. Daher wird man Ihnen zunächst ein kostenloses Musterpaket zusammenstellen, damit Sie ausprobieren können, mit welchem Produkt Sie sich am wohlsten fühlen.

Schritt 5: Produktbestellung und -lieferung

Nachdem Sie die Produkte getestet und Ihre Wahl getroffen haben, kontaktieren Sie den Fachhändler und teilen ihm die Entscheidung mit. Anhand Ihres persönlichen Versorgungsbedarfes wird nun noch geklärt, welchen monatlichen Bedarf Sie haben und in welchem Rhythmus Sie künftig die Produkt-





pakete zugeschickt bekommen möchten. Damit ist sichergestellt, dass Sie über den auf dem Rezept angegebenen Zeitraum stets ausreichend mit Ihren Inkontinenzprodukten versorgt werden. Sie müssen sich diesbezüglich um nichts weiter kümmern.

Schritt 6: Kostenabrechnung

So unkompliziert wie die Bestellung und die Lieferung ist auch die Abrechnung. Sie schicken das Hilfsmittelrezept an Ihren Fachhändler. Dieser regelt dann intern die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse. Die gesetzlichen Zuzahlungen sowie ggf. Aufzahlungen durch eine höherwertige Versorgung (siehe Kasten S. 11) werden Ihnen in Rechnung gestellt.

Inkontinenzprodukte – auf die Qualität und den Service kommt es an

Es ist ganz normal, dass das regelmäßige Tragen eines Inkontinenzproduktes der Gewöhnung bedarf. Doch wenn Sie sich der Notwendigkeit bewusst sind und sich mit der Situation vertraut gemacht haben, sollten Sie es immer weniger als Belastung wahrnehmen. Empfinden Sie es dennoch als anhaltend störend und sehr unangenehm, dann haben Sie womöglich noch nicht das für Sie passende Produkt gefunden.

Wenn Sie unsicher bezüglich des Produktes oder unzufrieden mit der Qualität und dem Tragekomfort sind, sollten Sie dies Ihrem Fachhändler unbedingt mitteilen und sich erneut beraten lassen. Je nach Problemlage sind die Chancen gut, dass man Ihnen etwas andere Produkte anbieten kann, die Sie zunächst testen dürfen. Sollte auch dann nichts Passendes dabei sein, können Sie Ihre Krankenkasse kontaktieren. Dort kann man Ihnen ggf. einen anderen Fachhändler nennen, mit dem die Krankenkasse einen Versorgungsvertrag geschlossen hat.

Außerdem ist es wichtig, dass Sie mit dem Service Ihres Fachhändlers zufrieden sind. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie sich bei Ihren Fragen stets an eine Hotline wenden können. Und natürlich müssen Sie sich darauf verlassen können, dass die Hilfsmittel entsprechend den vereinbarten Terminen pünktlich geliefert werden – und das üblicherweise in neutralen Lieferkartons.

Qualitätskriterien für Inkontinenzprodukte

Der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen hat ein Hilfsmittelverzeichnis erstellt, in dem alle Hilfsmittel aufgelistet sind, deren Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) übernommen werden müssen. Dies soll größtmögliche Produkttransparenz schaffen und Qualitätsstandards sichern.

Damit ein Inkontinenzprodukt ins Hilfsmittelverzeichnis aufgenommen wird, müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein, die vom Medizinischen Dienst der GKV überprüft werden. U. a. werden Saugleistungsprüfungen durchgeführt, bei denen die tatsächlichen Einsatzbedingungen der Produkte berücksichtigt werden. Die entscheidenden Faktoren zur Aufnahme in die Hilfsmittelliste sind:

- **Schnelle Flüssigkeitsaufnahme:** Wie schnell wird die Flüssigkeit aufgenommen?
- **Hohe Flüssigkeitsbindung, geringe Rücknässung:** Wie trocken ist das Produkt nach der Einnässung?
- **Aufnahmevermögen:** Wie viel Flüssigkeit kann insgesamt aufgenommen werden?
- **Geruchsbindung:** Wie gut wird Uringeruch unterbunden?
- **Atmungsaktivität:** Das Produkt muss undurchlässig für Urin, aber durchlässig für Wasserdampf sein und eine ausreichende Luftzirkulation zulassen, damit Schweiß verdunsten kann.

Informationen im Internet

- **Themenspecial der Deutschen Seniorenliga e.V.:**
www.dsl-blasenschwaech.de
Umfangreiche Informationen zum Thema Blasenschwäche, den möglichen Ursachen, Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten sowie Tipps zur Linderung und zum Umgang mit Blasenschwäche im Alltag
- **www.inkontinenz.de**
Informationen rund um das Thema Inkontinenz mit kostenloser, individueller Beratung zum optimalen Inkontinenzprodukt, telefonisch oder per (Video)-Chat.
- **Selbsthilfeverband Inkontinenz e.V.:**
www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org
Hintergrundinformationen zu Harn- und Stuhlinkontinenz, Überblick über Inkontinenzhilfsmittel, hilfreiche Serviceseite u. a. mit Tipps und Infos zur Verordnung von Hilfsmitteln, Suchfunktion zu den Selbsthilfegruppen in Deutschland, Foren und Chats
- **Deutsche Kontinenz Gesellschaft:**
www.kontinenz-gesellschaft.de
Hintergrundinformationen zu Harn- und Stuhlinkontinenz, Informationsmaterialien zum Download, u. a. Toiletten- und Trinkprotokolle, Suchfunktion für ärztliche Beratungsstellen
- **Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.:**
www.urologenportal.de
Hintergrundinformationen und Fachartikel zu Harninkontinenz sowie Urologensuche
- **Zentrum für Qualität in der Pflege: www.zqp.de**
Umfangreiche Sammlung von Ratgebern rund um das Thema Pflege, u. a. ZQP-Ratgeber „Inkontinenz in der Pflege“:
www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP_Ratgeber_Inkontinenz.pdf

Mit Blasenschwäche leben

- **Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung!** Verzichten Sie ggf. auf bestimmte Lebensmittel, die stark harntreibend sind. Dazu gehören Kaffee, kohlen-säurehaltige Getränke, bestimmte Kräutertees, Alkohol sowie einige Obst- und Gemüsesorten (z. B. Spargel, Gurke, Melone).
- **Trinken Sie ausreichend!** Über den Tag verteilt sollten Sie insgesamt auf etwa 2 Liter kommen. Kurz vor dem Schlafengehen sollten Sie nur noch wenig trinken.
- **Stärken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur!** Mit ein paar einfachen Übungen können Sie Ihre Beckenboden-muskeln trainieren, so dass diese dem Druck der Blase besser standhalten können. Anleitungen zum Becken-bodentraining finden Sie z. B. auf unserer Internetseite dsl-blasenschwaeche.de.
- **Gehen Sie regelmäßig auf die Toilette!** Auch wenn Sie ein Inkontinenzprodukt verwenden, ist es empfehlens-wert, dass Sie regelmäßig auf die Toilette gehen und die Blase entleeren. Dieses Training kann die Kontrolle über die Blasenfunktion verbessern.
- **Achten Sie auf den Zustand Ihrer Haut im Intimbereich!** Der häufige Kontakt mit Urin reizt die Haut. Beugen Sie wunder Haut und Hautreizungen vor, indem Sie bei jedem Wechsel des Inkontinenzproduktes die Haut sanft reinigen. Verwenden Sie dazu am besten hautschonende Waschtücher. Zu häufiges Waschen mit Wasser und Seife schadet der Haut.
- **Lassen Sie sich nicht von Unternehmungen abhalten!** Sind Sie längere Zeit außer Haus, packen Sie eine ausrei-chende Anzahl Ihrer Inkontinenzprodukte ein. Außerdem empfiehlt es sich, hautschonende Waschtücher und ggf. Unterwäsche zum Wechseln dabeizuhaben.



Hinweise für Angehörige

Häufig ist das Thema Inkontinenz auch für Angehörige von Betroffenen problematisch. Da man den anderen nicht beschämen will, sehen viele über erste Anzeichen hinweg und sprechen ihren Verdacht nicht aus. Insbesondere wenn es die eigenen Eltern betrifft, sind die Hemmungen groß, über solch intime Dinge zu reden. Es ist jedoch wichtig und für alle Beteiligten eine große Erleichterung, wenn man frühzeitig diese Hemmschwelle überwindet. Dann kann man gemeinsam nach der besten Lösung suchen und Hilfe in Anspruch nehmen.

Am besten, Sie nutzen einen Moment, in dem Sie mit dem Betroffenen alleine sind und die Stimmung entspannt ist. Sie können z. B. Ihre Beobachtungen schildern und darauf hinweisen, dass viele Menschen an einer schwachen Blase leiden. Außerdem sollten Sie versuchen, Ihren Angehörigen davon zu überzeugen, einen Arzt aufzusuchen und sich helfen zu lassen. Erklären Sie, wie viel Lebensqualität zurückkommt, wenn man nicht mehr fürchten muss, in die Hose zu machen.

Hat der Arzt ein Rezept für ein Inkontinenzprodukt ausgestellt, bieten Sie Ihrem Angehörigen bei der Wahl des passenden Produktes Ihre Unterstützung an. Packen Sie

z. B. gemeinsam das Musterpaket aus und fragen Sie anschließend nach, welches Produkt am besten passt und am angenehmsten ist. Sie werden merken: Wenn Sie das Thema einmal offen angesprochen haben, fallen diese Gespräche deutlich leichter.

Sofern Sie einen Angehörigen betreuen, der zunehmend pflegebedürftig wird und Unterstützung bei seiner Körperhygiene benötigt, dann ist es sehr ratsam, eine Pflegeberatung in Anspruch zu nehmen. So wissen Sie, was auf Sie zukommt, wenn Ihr Angehöriger inkontinent ist und sich nicht mehr selbstständig versorgen kann. Bei der Pflegeberatung erfahren Sie u. a., wie Sie Inkontinenzprodukte richtig verwenden und anlegen, und erhalten zudem wichtige Hinweise zur Pflege des Intimbereichs, um dort Hautschäden und Infektionen zu vermeiden. Bevor Sie diese Pflegeaufgabe übernehmen, sollte Ihnen bewusst sein: Auf der Toilette oder bei der Intimpflege Hilfe anzunehmen, kostet viel Überwindung. Einem anderen dabei zu helfen, aber auch. Die Scham ist möglicherweise bei einer vertrauten Person, z. B. den eigenen Eltern, besonders groß. Für beide Seiten kann es eine Erleichterung und die bessere Lösung sein, wenn eine außenstehende Pflegefachkraft die Intimpflege übernimmt.

Hinweise auf Blasenschwäche bei Angehörigen

Riecht es in der Wohnung Ihres Angehörigen unangenehm nach Urin, dann ist dies bereits ein sehr deutlicher Hinweis. Dass auch hinter bestimmten Verhaltensweisen eine Blasenschwäche stecken kann, ist weniger offensichtlich. Werden Sie aufmerksam, wenn Ihr Angehöriger auffallend wenig trinkt, wenn er seine Wohnung nur noch ungern verlässt und Unternehmungen und gesellschaftliche Zusammenkünfte, die er früher genossen hat, meidet.



Ihre Spende hilft uns helfen

Als Interessenvertretung der 50plus-Generation stellen wir jedem Interessierten umfangreiches Informationsmaterial zu altersrelevanten Themen durch Broschüren und Presseveröffentlichungen kostenfrei zur Verfügung.

Da wir keine staatlichen Mittel beanspruchen, sind wir auf die Unterstützung von Mitgliedern und Spendern angewiesen, um auch weiterhin Ratsuchenden helfen zu können.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit und nutzen Sie dazu den Überweisungsvordruck. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung auf Anfrage zu. Vielen Dank!



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Kontoverbindung:

Deutsche Seniorenliga e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01

BIC BFSWDE33XXX

Stichwort: Spende

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:
www.deutsche-seniorenliga.de/wir-ueber-uns/ihre-spende.html



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

In Kooperation mit



www.inkontinenz.de
www.ontex.com

Impressum

Herausgeber und V. i. S. d. P.:

RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Konzeption und Realisierung:

MedCom international GmbH
René-Schickele-Straße 10
53123 Bonn

Text:

Dorit Harms

1. Auflage 2021

Besuchen Sie uns auch unter:
www.dsl-blasenschwaech.de

Bildnachweise:

Seite 1: pikselstock - stock.adobe.com
Seite 1, 20: Pavel Losevsky - stock.adobe.com
Seite 4: WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com
Seite 6: picsfive - stock.adobe.com
Seite 9: pixelfokus - stock.adobe.com
Seite 10: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com
Seite 12: insta_photos - stock.adobe.com
Seite 17: Photographee.eu - stock.adobe.com
Seite 19: Photographee.eu - stock.adobe.com
Seite 5, 7, 9, 11, 13: macrovector - freepik.com

Verbreitung, Übersetzung und
jegliche Wiedergabe auch von
Teilen dieser Broschüre nur mit
Genehmigung des Herausgebers

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens
informiert und werden
kompetent beraten.

Beitrittsklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735

Mitglieds-Nr. (bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren



Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn