

Merkblatt

Beckenboden & Blase



Inkontinenz ist behandelbar

Viele ältere Menschen leiden unter unfreiwilligem Harnverlust. Leider ist dies bis heute ein Tabu. Es gibt verschiedene Inkontinenzformen. Dabei spielt die Beckenbodenmuskulatur eine wichtige Rolle. Diese kann geschont und gestärkt werden.

Machen Sie den ersten Schritt, falls Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt. Sie haben das Recht auf gezielte Beratung, Abklärung und Unterstützung.

Praktische Tipps

Körperhaltung

Stehen Sie aufrecht mit lockeren Knien. Bei bspw. Gartenarbeiten und Staubsaugen sollten Sie einen kleinen Ausfallschritt nach vorne machen. Gehen Sie beim Heben von Lasten in die Knie, atmen Sie beim Hochkommen aus und spannen Sie gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln an. Achten Sie drauf, den Rücken gerade zu halten. Legen Sie sich über die Seite hin und stehen sie ebenso auf.

Husten, Niesen und Lachen

Bleiben Sie aufrecht stehen. Drehen Sie den Kopf zur Seite. Spannen Sie dabei die Beckenbodenmuskeln an.

Kleidung

Tragen Sie keine engen Jeans, Gürtel oder ähnliche Kleidungsstücke. Diese können die Bewegungsfreiheit einschränken

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:

www.pelvisuisse.ch

www.inkontinex.ch

Balanceübungen

Integrieren Sie tägliche Balanceübungen in Ihre Routine, bspw. den Einbeinstand. Solche Übungen stärken die Beckenbodenmuskulatur. Machen Sie sie regelmässig, um langfristige Vorteile zu erzielen.

Beckenbodenübungen

Mehrmals täglich alle Körperöffnungen zusammenziehen und in den Körper hineinziehen, 10 Sekunden halten, dann bewusst loslassen. Lagern Sie ab und zu das Gesäss zur Entspannung hoch.

Sportarten

Empfohlene Sportarten sind u.a. Tanzen, Yoga, Wandern und Pilates. Bei Beckenbodenschwäche sollten Sie Schüttelbelastungen wie Joggen, Trampolinspringen oder Hüpfen vermeiden. Diese Aktivitäten können den Beckenboden zusätzlich belasten und die Symptome verschlimmern.

Für die Blase

- Trinken 1,5 – 2 l Flüssigkeit/Tag
- Blase trainieren – 1. Harndrang verdrängen (sich ablenken)
- Aufrechte Sitzhaltung beim Wasserlösen, sich Zeit nehmen und Blase ganz entleeren
- Kein Pressen auf der Toilette, für weichen Stuhlgang sorgen
- Nach dem Wasserlösen beim Aufstehen die Beckenbodenmuskulatur anspannen
- Meiden von kohlenensäurehaltigen Getränken, Kaffee und Schwarztee
- Kürbiskerne essen und Preiselbeersaft trinken
- Bei Urinverlust spezielle Einlagen benutzen (TENA, Hollister etc.)

Inkontinenzprobleme durch Hausärztin, Hausarzt, Urologen oder Gynäkologin abklären!

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:



Spendenkonto
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6