

DIE BLASE NICHT MEHR KONTROLLIEREN KÖNNEN – TABUTHEMA INKONTINENZ

Von **DR. MED. MAUD IRIS RICHTER-WENKEL**, Fachärztin für Urologie

HARN- ODER STUHLINKONTINENZ IST FÜR DIE BETROFFENEN EINE GROSSE PSYCHOSOZIALE HERAUSFORDERUNG. SIE HABEN DIE FUNKTIONEN DES EIGENEN KÖRPERS NICHT MEHR UNTER KONTROLLE UND BÜSSEN DAMIT EIN GROSSES STÜCK DER LEBENSQUALITÄT EIN. DOCH INKONTINENZ IST BEHANDELBAR UND OFT AUCH HEILBAR.

Bei Harninkontinenz verlieren Betroffene die Fähigkeit, Urin zu speichern und den Zeitpunkt für die Abgabe selbst zu bestimmen. Bereits ab dem ersten Tropfen Urinverlust spricht man von einer Inkontinenz. Alleine in der Schweiz gibt es 400 000 Personen, die an Inkontinenz leiden. Selbst mit grosser Öffentlichkeitswirksamkeit von Selbsthilfegruppen für Harn- und Stuhlinkontinenz und mit der zunehmenden Aufklärung der Betroffenen gelingt es nur sehr zögerlich, das Thema nicht als Tabuthema anzusehen.

Für die Betroffenen ist es vor allem wichtig, nicht über dieses Thema zu schweigen, sondern offen darüber zu sprechen. So schreibt der Urologe Prof. Dr. Klaus-Peter Jünemann im Vorwort einer Aufklärungsbroschüre zu diesem Thema: «Vor allem aber möchten wir eines: die Sprachlosigkeit aufheben und den Betroffenen Therapiemöglichkeiten aufzeigen. Harn- und Stuhlinkontinenz dürfen keine Tabuthemen sein!»

PRÄVENTION

Das Lebensalter der Menschen in unserer heutigen Zeit nimmt zu. Deshalb ist es wichtig, durch Prävention, zeitiges Ansprechen und einen offenen Umgang mit diesem Thema einer Zunahme der Erkrankungen vorzubeugen. Denn die Grundvoraussetzungen für die Behandlung von Inkontinenz sind nebst der optimalen Kommunikation eine gute Aufklärung und Beratung sowie professionelles Wirken. Die Patienten sollten über die modernen Möglichkeiten der Abklärung und Behandlungsmöglichkeiten informiert werden.

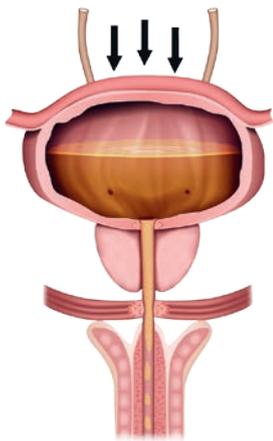
INFORMATION UND AUSTAUSCH

Können Betroffene ihre Blase nicht mehr kontrollieren, sollten sie die Unterstützung und den Rat eines Arztes einholen. Viele Menschen empfinden aus Scham aber eine grosse Scheu vor Gesprächen, die dieses Thema betreffen. In diesen Fällen kann sich Mann oder Frau vor einem solchen Schritt in den Selbsthilfegruppen oder über Internetportale informieren. Über diese Wege finden Betroffene auch die Adressen und Informationsmaterial von ärztlichen Beratungsstellen oder zertifizierten Zentren.

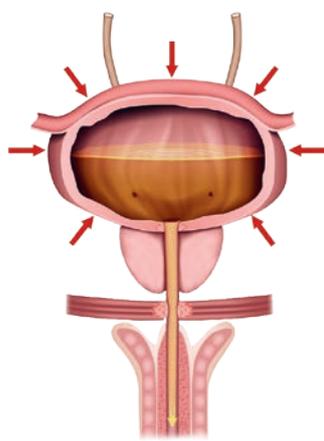
PSYCHOSOZIALE BELASTUNG

Die Fähigkeit, den Darm- oder Blaseninhalt willkürlich zu speichern oder zu entleeren, wird vom Menschen im Laufe seines Lebens erlernt. Ein Kleinkind lernt im Alter zwischen zwei und fünf Jahren durch eine Erziehung zur Sauberkeit, die Urinausscheidung willkürlich zu kontrollieren. Viele Jahre bleibt für den Menschen die reibungslose Urinausscheidung eine Selbstverständlichkeit. Ein sehr filigranes Zusammenwirken aus unwillkürlich und willkürlich steuerbaren Nervenfasern ermöglicht einerseits die Speicherung von Urin, aber auch andererseits die bewusste Entleerung des Reservoirs (der Harnblase).

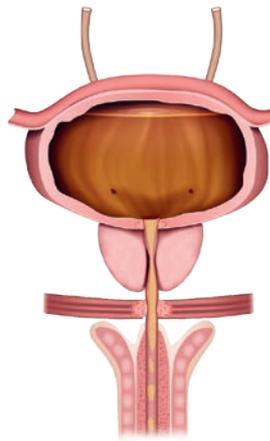
Falls jedoch bei diesen selbstverständlich gewordenen Körperfunktionen eine Störung eintritt, stehen oftmals plötzlich die Harnblase und die Kontrolle der Urinausscheidung im Mittelpunkt des Lebens. Einlagen oder gar Windeln zu tragen birgt einen Verlust an Menschenwürde in sich. Die Betroffenen isolieren sich oft immer stärker von ihren Mitmenschen. In diesen Fällen leidet auch die Psyche der Patienten erheblich. Diese seelischen Belastungen führen nicht selten zu Partnerschaftskonflikten, nicht zuletzt durch den Verlust eines erfüllten Sexuallebens.



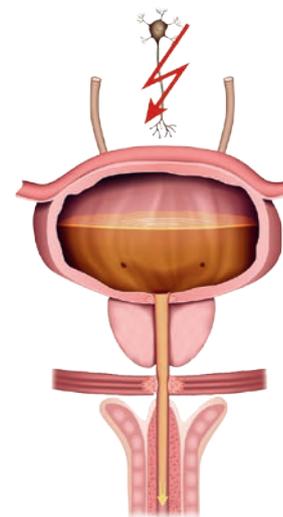
Belastungsincontinenz
durch erhöhten Bauchinnendruck bei Belastungen (schwache Beckenbodenmuskulatur)



Drangincontinenz
durch ungewollte Kontraktion der Blasenmuskeln



Überlaufincontinenz
durch Blockade der Harnröhre



Neurogene Incontinenz
durch gestörte Funktion des Nervensystems

DIAGNOSTIK UND THERAPIEMETHODEN

Die Abklärung von Harnblasenentleerungsstörungen setzt ein grosses Vertrauensverhältnis zwischen dem Arzt und einem aufgeklärten Patienten voraus. Erst dann kann in einer angemessenen Zeit eine fachkompetente Diagnose und die daran anschliessende Therapie dem Patienten zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Inkontinenz tritt in verschiedenen Formen auf, beispielsweise als Belastungsharninkontinenz (eine Schwäche des Beckenbodens), Dranginkontinenz oder Überlaufinkontinenz. Sie sind mit verschiedenen Therapieformen zu behandeln. Je gründlicher die ersten Gespräche mit dem Arzt verlaufen, umso besser kann den Betroffenen geholfen werden.

Hilfreich beim ersten Arzt-Patienten-Kontakt ist die Erfassung von Begleiterkrankungen und Störungen mittels Fragebogen. Darin halten Patienten beispielsweise fest, wie viel sie trinken, wie regelmässig Blasenbeschwerden auftreten und wann sich diese besonders häufen.

Medikamente können entweder als Präparate zum Schlucken oder als Pflaster angewandt werden. In allen Fällen einer Harninkontinenz ist es wichtig, das Thema mit der Ärztin oder dem Arzt des Vertrauens zu besprechen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass nur etwa die Hälfte der Menschen mit einem Lebensalter über 50 Jahren, bei denen eine Inkontinenz vorliegt, eine Beratung und Therapie ihres Leidens erhalten. Dabei gibt es durchaus eine ganze Reihe von Möglichkeiten der Beratung und Behandlung: Inkontinenz ist behandelbar und oft auch heilbar!

BEI DIESEN ANZEICHEN SOLLTEN SIE EINEN ARZT KONSULTIEREN

Alle Menschen sollten ermutigt werden, auch bei ersten Anzeichen ärztlichen Rat einzuholen. Zu diesen Zeichen gehören unter anderem:

- Brennen beim Wasserlassen in der Harnröhre oder Harnblase
- Veränderung (Abschwächung oder Unterbrechung) des Harnstrahls
- Anwarzeit (verzögerter Beginn des Wasserlassens)
- Gefühl der unvollständig entleerten Harnblase (Resturin-Gefühl)
- Fehlendes Gefühl der Harnblasenfüllung
- Unkontrollierter Verlust von Urin (z.B. beim Husten, Pressen und Niesen)

PUBLIKUMSVORTRAG

von Dr. med. Maud Richter-Wenkel

TABUTHEMA INKONTINENZ

Mittwoch, 16. Dezember
18.30 - ca. 20.00 Uhr
Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital

KONTAKT



DR. MED. MAUD IRIS RICHTER-WENKEL
Fachärztin für Urologie

PRAXISADRESSE
Bümplizstrasse 83
3018 Bern
T +41 31 990 47 11
maudiris.richter-wenkel@hirslanden.ch