

## Tipps für den Alltag bei Inkontinenzproblemen

Parksanatorium Aulendorf

Fachklinik für onkologische  
Rehabilitation

- ✓ Sie sollten vermeiden, nur zur Sicherheit auf die Toilette zu gehen. Gehen Sie nur zur Toilette, wenn Sie fühlen, dass die Blase voll ist. Versuchen Sie den Zeitabschnitt zwischen den einzelnen Toilettengängen langsam zu verlängern.
- ✓ Eine aufrechte Körperhaltung ist im Alltag anzustreben, da vorgebeugtes Sitzen, Gehen und Tragen eine schädigende Druckbelastung für den Beckenboden darstellt.
- ✓ Nehmen Sie über den Tag verteilt zwischen 2-3 l Flüssigkeit zu sich. Vor längeren Unternehmungen und zum Abend hin reduzieren Sie die Trinkmenge. Verzichten Sie auf harntreibende Getränke im besonderen zum Abend hin.
- ✓ Eine Unterbrechung des Harnstrahls im Sinne eines Beckenbodentrainings ist der Beckenbodenfunktion nicht förderlich.
- ✓ Es ist sinnvoll im Sitzen zu urinieren. In dieser Ausgangsstellung können Sie am besten „loslassen“.
- ✓ Lassen Sie sich Zeit auf der Toilette. Es kann sein, dass die Entleerung nicht sofort anspringt. Nie Pressen!!!
- ✓ Besteht das Gefühl von Restharn, sollte das Becken mehrmals vor und zurück bewegt werden, evtl. ist auch das halbe Aufstehen über der Toilette sinnvoll.
- ✓ Tragen Sie zum Kontinenztraining lockere und bequeme Kleidung.
- ✓ Üben Sie Regelmäßig ca. 10 min. 3 - 5 mal tägl. Und bauen Sie es in den Alltag mit ein.
- ✓ Üben Sie zu Zeiten, in denen Sie merken dass Ihr Beckenboden und Ihre Harnröhre ansprechbar sind. Diese Zeiten liegen in den Morgen und Abendstunden.
- ✓ Wichtig ist, ruhiges und gleichmäßiges Atmen. Nie Pressen und die Atmung anhalten, ansonsten die Übung unterbrechen und neu beginnen.
- ✓ Gerade bei Veränderung der Position z.B. vom Sitz in den Stand, können Sie die Ausatmung einsetzen um den Beckenboden zu stabilisieren.