

Editorial



Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser

Bereits dürfen wir den zweiten Anlass „Gesund altern im Kanton Zug“ bei uns in Steinhausen im 2018 durchführen.

Die Anlässe thematisieren vorbeugende und therapeutische Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit, um möglichst lange bei guter Lebensqualität älter zu werden.

Das Thema diesmal: Die Sache mit der Blase. Für viele Betroffene stellt dies ein heikles Thema dar, über welches man nicht gerne spricht. Mir persönlich ist aufgefallen, wie oft Werbung im Fernsehen in Zusammenhang mit Themen rund um die Blase ausgestrahlt wird und wie viele verschiedene Medikamente, Hilfsmittel etc. dazu im Handel erhältlich sind. Daher ist dies ein Thema, welches unsere Gesellschaft stark beschäftigt.

Erfahren Sie mehr an der Veranstaltung "Die Sache mit der Blase" vom 11. Juni 2018 im Gemeindesaal, 14.00 – 16.30 Uhr.

Ich freue mich, über Ihr Interesse und wünsche Ihnen einen interessanten Nachmittag.

Frühlingshafte Grüsse
Esther Rüttimann
Gemeinderätin
Gemeinde Steinhausen

Die Sache mit der Blase

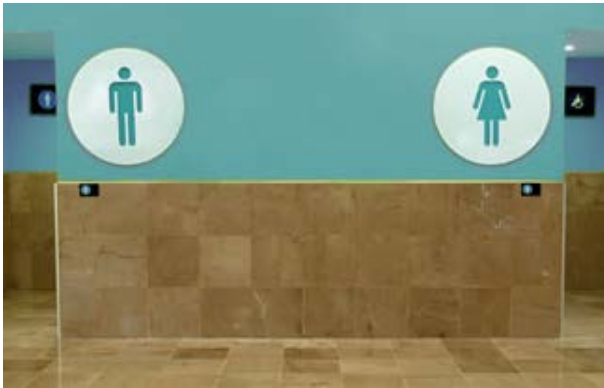
Millionen Menschen leiden an Blasenschwäche, Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer. Ist die Muskulatur zu schlaff, geht beim Husten, Niesen, Lachen oder bei körperlicher Anstrengung ungewollt Urin ab. Hier sprechen Mediziner von Belastungsinkontinenz. Bei einer Dranginkontinenz haben die Betroffenen ständig das Gefühl, auf die Toilette gehen zu müssen. Der Harndrang ist aber so gross, dass sie diese oft nicht mehr rechtzeitig erreichen und Urin ungewollt abgeht. Es gibt auch Mischformen, wo beides vorkommt.

Die Ursachen für die Blasenschwäche und unfreiwilligen Abgang von Urin sind vielfältig. Im Alter sind dies vor allem Veränderungen des Gewebes und der Muskulatur im Beckenboden, sowie Veränderungen der Funktion der Nerven und des Gehirns. Gewisse Medikamente und Erkrankungen, insbesondere Diabetes, Übergewicht, Demenz, Parkinson begünstigen eine Inkontinenz. Gebärmuttersenkung bei der Frau und Prostatavergrösserung beim Mann, sowie Prostataoperationen sind ebenfalls verantwortlich für eine Blaseninkontinenz. Häufiges Wasserlösen von kleinen Portionen und ungenügende Trinkmenge begünstigen zudem die Entstehung einer Blasenschwäche.

Die Inkontinenz ansprechen – Isolation vermeiden und Mobilität erhalten

Aus Schamgefühl sprechen die meisten Betroffenen nicht über ihre Inkontinenz. Blasenschwäche – medizinisch als Harn- oder Urininkontinenz bezeichnet – ist immer noch ein Tabuthema. Scham hindert die Betroffenen daran, sich mit Beschwerden an eine Fachperson zu wenden. Sie nehmen es hin und versu-

chen, irgendwie damit zurechtzukommen bis es nicht mehr geht und sie sich kaum noch aus dem Haus trauen. Das kann die Lebensqualität erheblich einschränken und die Beziehung zu



anderen Menschen erschweren. Dabei gibt es heute viele Mittel und Wege, die Inkontinenz in den Griff zu bekommen und damit wieder unbeschwert aktiv zu sein und am sozialen Leben teilzunehmen. Hierbei hilft ein offenes Wort mit dem Arzt und gute Information. Es lohnt sich die Inkontinenz anzugehen, denn wird sie nicht behandelt, kann es in der Folge zu sozialer Isolation, Depression und zu erhöhtem Sturzrisiko führen.

Vorbeugende Massnahmen zur Verhinderung oder Verbesserung einer Urininkontinenz

Hat sich eine Inkontinenz entwickelt, reduzieren viele Betroffene ihre Flüssigkeitsaufnahme, weil sie befürchten, die Toilette nicht mehr rechtzeitig zu erreichen. Eine Trinkmenge von 1.5 - 2 Liter ist jedoch nicht zuletzt für die Verdünnung des Urins enorm wichtig. Bekommt die Niere zu wenig Flüssigkeit, konzentriert sie den Urin stärker. Ein stark konzentrierter Urin wiederum kann die Wände der Harnblase reizen. Die Folge: Die Beschwerden der Blasenschwäche nehmen zu. Auch eine schwache Blase braucht also ausreichend Spülung.

Durch das vorsorgliche auf die Toilette gehen wird die Blase darauf trainiert, schon bei einer geringen Füllmenge Harndrang anzumelden. Das fördert die Entstehung von Inkontinenz. Frauen schieben deshalb den Toilettengang am besten weit hinaus und suchen nicht beim ersten Bedürfnis nach Entleerung die Toilette auf.



Regelmässiges Training der beteiligten Muskeln, das Beckenbodentraining, ist das A und O der Inkontinenztherapie. Hiermit lassen sich langfristig erstaunliche Erfolge erzielen. Der Arzt kann zudem Medikamente verordnen sowie in fortgeschrittenen Fällen passende operative Massnahmen erwägen. Daneben gibt es eine Reihe weiterer Möglichkeiten, das Leben zu erleichtern, etwa durch spezielle Einlagen.

Informieren Sie sich an der Veranstaltung „Die Sache mit der Blase“ am Montag, 11. Juni 2018. Sie erhalten wertvolle Informationen und Anleitungen von drei Fachpersonen aus Medizin, Beckenbodentraining und Hilfsmittelberatung.

Agenda:

29. Oktober 2018, 14.00 - 16.30 Uhr
im Gemeindesaal:
«Was passiert in meinem Bauch?»