

Veronika Thiel

---

# Inkontinenz



Oben fit und unten dicht  
mehr wünsch ich mir im Alter nicht

---

Zum Aufschlagen, Zuschlagen und öfter mal Nachschlagen

**Das nicht wahrnehmen von etwas  
beweist nicht seine Nicht -Existenz**

**Dalai Lama**

# Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Inkontinenz
  - 2.1 Dranginkontinenz
  - 2.2 Belastungsinkontinenz
  - 2.3 Wie funktioniert der Vorgang
  - 2.4 Probleme und Lösungen
3. Therapie
  - 3.1 Beckenbodentraining
  - 3.2 Toilettentraining & Intervalltrinken
  - 3.3 Behandlung und Versorgung
  - 3.4 Die richtige Hautpflege
4. Geschichten die das Leben schreibt
  - 4.1 Mein erster Tag
  - 4.2 Aller Anfang ist schwer
  - 4.3 Schicksale
  - 4.4 Momente aus dem Alltag
5. Besondere Menschen

## **Einführung**

Ein Buch zu schreiben erfordert mehr als eine Schreibmaschine oder ein Computer. Es erfordert den Wunsch danach etwas mitteilen zu wollen, etwas der Welt zu geben. Angefangen zu schreiben habe ich, als ich frisch in die Pflege kam. Das ist nun 15 Jahre her. Ich wurde oft gefragt, wie machst du das? Wie schaffst du das? Mit 3 Kindern und dann noch Vollzeit arbeiten? Solche Momente lassen mich dann innehalten und zurückschauen. Rückblickend lässt sich sagen, dass ich es wie mir oft gesagt wird, wirklich alles vorbeigehend scheinbar einfach geschafft habe.

Dies Buch handelt von einem der größten Tabuthemen überhaupt. Totgeschwiegen und in die Heime und Residenzen verbannt. In der Werbung beworben mit einfachen Möglichkeiten dagegen anzugehen. Doch da es eben nicht so einfach ist und gerade pflegende Angehörige sich in dem unendlichen Dschungel von Informationen, Produkten und Empfehlungen verirren, habe ich mich Entschlossen, mit diesem Thema auseinandersetzen und Ihnen näherbringen. Wenn Sie sich jetzt wundern, dass hier kein sieben Seiten Heft oder ein Wälzer, der Sie für Wochen beschäftigt erwartet, kann ich Ihnen sagen das es einen Grund hat. Ich zeige Ihnen hier verständlich das nötige Know How und einen möglichen Weg durch den Dschungel der Möglichkeiten. Zum Aufschlagen, zuschlagen und öfter mal nachschlagen.

## **Inkontinenz und ihre Arten**

Oben fit und unten dicht, mehr wünsch ich mir im Alter nicht. Dass es so einfach leider nicht ist, weiß sicher der ein oder andere. Daher setzen wir uns einmal mit dem Thema auseinander.

Wohl kaum ein Thema favorisiert so wie dieses Thema. Ein Tabuthema das so stark schambehaftet ist, dass es gern totgeschwiegen wird. Unwillkürlichen Harnverlust verbinden wir wohl eher mit dem Alter. "Alte Menschen bekommen das nur". Doch ist es aufgrund des großen Gesellschaftlichen Tabus viel weiter gestreut. Neben Geburten bei Frauen, einer Schwäche des Beckenbodens oder einer Blasenschließmuskelstörung aufgrund von Erkrankungen bei Männern gibt es auch andere Krankheiten die es begünstigen können. Multiple Sklerose, Diabetes und Psychische Erkrankungen gehören dazu.

Einmal betroffen, kann es dazu führen, dass Menschen beginnen sich zurückzuziehen, die Gesellschaft zu meiden, aus Scham das jemand es mitbekommen könnte. Viele versuchen dem ganzen entgegen zu wirken, indem sie einfach weniger trinken. Das macht auf den ersten Blick durchaus Sinn. Weniger trinken, also muss ich nicht so oft auf die Toilette und es kann nichts daneben gehen. Das dies jedoch wieder zu Folgeerscheinungen führt, wird hier vergessen. Blasenentzündungen, Verwirrtheit bis hin zu Störungen im Blutkreislauf. Doch wie geht man nun damit um?

Es gibt Möglichkeiten dem Ganzen in jedem Alter entgegen zu wirken. Um dem ganzen auf den Grund zu gehen, sollten wir uns erst einmal anschauen welche Arten es gibt und wie der ganze Vorgang eigentlich funktioniert.