

Blasenschwäche muss nicht Schicksal sein

Die Gesellschaft für Blasenschwäche engagiert sich seit langem mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Blasenschwäche. Aus Scham versuchen viele Betroffene, Beschwerden lange zu verheimlichen, deshalb ist es wichtig, für das Thema zu sensibilisieren und Blasenschwäche zu enttabuisieren. Bei Beschwerden sollte frühzeitig eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Prävention und Hilfe sind möglich – je früher, desto besser!

Ungewollt Urin zu verlieren ist für die meisten Betroffenen extrem peinlich! Obwohl Inkontinenz weitverbreitet ist, gehört dieses Thema deshalb immer noch zu den grössten Tabus unserer Gesellschaft. Betroffene fühlen sich oft mit ihren Sorgen allein gelassen, schränken ihre Aktivitäten ein und ziehen sich zurück.

Man schätzt, dass in der Schweiz rund 500'000 Frauen und Männer unter Blasenschwäche leiden. Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen wie Männer. Generell leiden ältere Personen öfter unter Blasenschwäche als jüngere. Bei vielen Frauen ist die Blasenschwäche aber schon zwischen 40 und 50 Jahren deutlich erkennbar. Zwei Formen der Blasenschwäche werden unterschieden.



© ojoimages4 – Fotolia.com

Belastungsinkontinenz

Bei der «Belastungsinkontinenz» kommt es durch körperliche Aktivitäten wie Husten, Niesen, Laufen oder Springen zum Urinabgang. Die Beckenbodenmuskulatur und das Beckenbindegewebe spielen eine wichtige Rolle zur Sicherung der Kontinenz. Bei schwachem Beckenboden lohnt sich ein gezieltes Beckenbodentraining mit speziell ausgebildeten Fachpersonen in Physio-

therapie oder Beckenbodentraining. Zu den konservativen Massnahmen gehören auch verschiedene spezielle Kontinentztampons und sogenannte Pessare, welche angepasst werden und so zum Beispiel bei Sport die Kontinenz verbessern helfen. Diese Tampons können durch die Patientin bei Bedarf (z.B. vor dem Sport) in die Scheide eingeführt und danach wieder entfernt werden. Kann eine Belastungsinkontinenz mit konservativen Therapiemassnahmen nicht zufriedenstellend behandelt werden, so kann eine Inkontinenzoperation («Bändchenoperation») weiterhelfen. Dabei wird ein Kontinenzband unter die Harnröhre eingeführt und unterstützt so den Verschluss der Blase.

Überaktive Blase

Was man im Volksmund «nervöse Blase», «Reizblase» oder «Dranginkontinenz» nennt, heisst in der Fachsprache «überaktive Blase». Das Hauptsymptom dieser überaktiven Blase ist ein plötzlich auftretender, störender, starker Harndrang. Als Folge davon kommt es zu gehäuften Wasserlassen am Tag und teilweise sogar in der Nacht, teils mit Inkontinenz. Beckenboden- und Blasentraining mit Verhaltensänderungen sowie Medikamente sind wichtige Elemente einer erfolgreichen Therapie. Es wurde nachgewiesen, dass eine Reduktion der Flüssigkeitszufuhr um 25% zu einer Verbesserung der Symptome führt. Auch ein Blasentraining ist sehr nützlich. Ziel des Blasentrainings ist die Steigerung des Blasenfassungsvermögens. Die zeitlichen Abstände zwischen den Toilettengängen werden schrittweise und teils mit Unterstützung von verschiedenen «blasenentspannenden» Medikamenten erhöht. Die Blase wird trainiert, mehr Wasser aufzunehmen und zu behalten, ohne dass Urin abgeht.

Mit den konservativen, individuell angepassten Therapieoptionen kann vie-

len Patientinnen eine zufriedenstellende Besserung der Lebensqualität angeboten werden. Auch moderne Behandlungsmethoden können die Symptome deutlich reduzieren. Je früher man sich bei Beschwerden untersuchen lässt, desto eher kann geholfen werden.

Information und Beratung

Blasenschwäche und Inkontinenz gehören nicht zu den Themen, über die Betroffene gerne sprechen. In der Schweiz ist es das Tabuthema Nummer 2, nach sexuellen Problemen! Doch auch bei der Ärztin oder beim Arzt wird die Blasenproblematik häufig über Jahre verschwiegen, in der falschen Annahme, dies sei eine Alterserscheinung mit der man sich abfinden muss. Einige aktuelle amerikanische Studien der letzten Jahre konnten nachweisen, dass mit einfachen Mitteln, so zum Beispiel einem Beckenbodentraining (am besten unter Anleitung einer ausgebildeten Fachperson für Beckenboden- und Verhaltenstraining) die Blasenfunktion eindrücklich und anhaltend verbessert werden kann. Es lohnt sich, rechtzeitig aktiv zu werden – auch im Beckenboden-Bereich! Mit gezielten präventiven Massnahmen lässt sich die Entstehung von Beschwerden oft vermeiden ●

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

Hotline für Fragen (Diskretion garantiert) und kostenloser Versand von Informationsmaterial rund um das Thema Blasenschwäche: Tel. 044 994 74 30, info@inkontinex.ch, www.inkontinex.ch Die Geschäftsstelle ist jeweils am Mo, Di und Do geöffnet.

PD Dr. med. Daniele Perucchini
Präsident Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

Blasenzentrum
Gottfried Keller-Str. 7, 8001 Zürich
Tel. 044 253 24 40
info@blasenzentrum.ch

Tipps für eine gesunde Blase

- Stärken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur: Beckenbodenmuskulatur anspannen – während 6 Sek. halten – entspannen – 6 Sek. Pause. Anspannung des Schliessmuskels (wie bei der Unterdrückung des Stuhldrangs) – während der Übung weiteratmen oder laut bis 6 zählen – 3 x täglich 15 Mal.
- Vermeiden Sie Übergewicht und Verstopfung.
- Trinken Sie ausreichend (1 bis 2 Liter pro Tag).
- Trinken Sie das Richtige! Folgende Getränke können die Symptome einer überaktiven Blase noch verstärken: Übermässiger Kaffeegenuss, grössere Mengen kohlenstoffhaltiger Getränke. Leitungswasser ist, besonders in der Schweiz, unser Favorit!
- Rauchstopp: Nikotin verstärkt die Symptome einer überaktiven Blase.
- Regelmässige Toilettensuche: Gehen Sie regelmässig, aber nicht präventiv zur Toilette.



weitere generelle Informationen zu Prävention auf :www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/P-G-Praevention-un.124.0.html

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie geht's Dir? Eine oft gestellte Frage – auf die nicht immer eine ehrliche Antwort folgt. «Gut, danke» ist die übliche Reaktion. Denn Gesundheit und Wohlbefinden sind etwas Persönliches und gerade dann, wenn etwas nicht stimmt, behalten wir es oft lieber für uns. Häufiger als bei körperlichen Beschwerden ist dies bei psychischen Erkrankungen der Fall. Man verschweigt sie, weil sie mit Vorurteilen verbunden sind: Die psychische Störung als persönliches Versagen oder als simulierte Krankheit.

Sensibilisierung, Aufklärung und Entstigmatisierung sind zentrale Ziele der Öffentlichkeitsarbeit zu psychischen Erkrankungen. Es sind auch Ziele der aktuellen Sensibilisierungskampagne im Kanton Zürich: Unter dem Titel «Wie geht's Dir?» und in Zusammenarbeit mit «Pro Mente Sana», weiteren Kantonen und Organisationen fordert die Kampagne auf, über psychische Erkrankungen zu reden. Erfahren Sie mehr im folgenden Artikel und in der beiliegenden Broschüre.

Die Kampagne wurde wissenschaftlich evaluiert und erste Ergebnisse zeigen, dass wichtige Ziele erreicht wer-

den: Sie stösst auf Akzeptanz und fördert die Absicht, das Gespräch über psychische Erkrankungen zu suchen. Es ist wichtig, regelmässig Erhebungen zu Gesundheitsthemen durchzuführen, etwa um Veränderungen über die Zeit festzustellen oder bestimmte Einflussfaktoren zu eruieren. Je aussagekräftigere Daten wir zur Gesundheit unserer Bevölkerung erheben, auswerten und analysieren können, umso mehr Transparenz und Wissen erhalten wir. Das ist das Ziel der Gesundheitsberichterstattung. Wissen als Basis, um Handlungsfelder und Massnahmen zu definieren. Wissen befähigt: Jede und jeden Einzelnen für eigenverantwortliches Handeln; Institutionen und den Staat für gesundheitspolitisches Wirken. Lesen Sie zur Gesundheit der Zürcherinnen und Zürcher ab Seite 5. Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

*Dr. Thomas Heiniger, Regierungsrat
Gesundheitsdirektor Kanton Zürich*



Prävention & Gesundheitsförderung
im Kanton Zürich
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Kampagne «Wie geht's Dir?» Für psychische Gesundheit sensibilisieren

Am 10.10.2014, dem Tag der Psychischen Gesundheit, wurde die Kampagne «Wie geht's Dir?» lanciert. Diese will zur Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten beitragen und für das Thema sensibilisieren. Gesundheitsförderung Kanton Zürich war an der Entwicklung massgeblich beteiligt. Bereits liegen erste – erfreuliche – Evaluationsergebnisse vor.

Mit Gross- und Kleinplakaten, der Webseite www.wie-gehts-dir.ch und einer Broschüre (liegt diesem P&G bei) sowie lokalen Veranstaltungen wurde am 10. Oktober 2014 die Kampagne «Wie geht's Dir?» lanciert (siehe auch Bilder). Gesundheitsdirektion Kanton Zürich, vertreten durch Gesundheitsförderung Kanton Zürich, ist zusammen mit der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana Hauptträger der Kampagne und war an ihrer Entwicklung und der Art und Weise der Umsetzung massgeblich beteiligt. Die Kampagne wird zudem von den Kantonen Bern, Luzern und Schwyz sowie der Coordination Romande des Associations d'Action en Santé Psychique, CORAASP, getragen. Weitere Gesundheitsorganisa-

tionen – die Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, die Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH und die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie SGPP – unterstützen die Kampagne finanziell. Sie wird in mehreren Wellen über drei Jahre laufen und dabei noch in weiteren Kantonen zu sehen sein.

Anstoss durch Pro Mente Sana

Die Initiative für die Kampagne ging 2012 von der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana aus. Dabei war klar, dass für die Umsetzung einer nationalen Sensibilisierungskampagne Partner notwendig wa-