

Seniorenheim will Inkontinenz aus der Tabuzone holen

COESFELD. Rund zehn Millionen Menschen sind in Deutschland von Inkontinenz betroffen. Doch trotz dieser hohen Zahl ist es noch immer ein Tabu-Thema, über Probleme beim Halten von Stuhl oder Harn zu sprechen. Nicht so im Seniorenzentrum Coesfelder Berg. Dort gehe das Team offensiv mit der Erkrankung um und steigere so die Lebensqualität ihrer Bewohner, heißt es in einer Pressemitteilung. Zur derzeitigen Welt-Kontinenz-Woche sowie zum Inkontinenztag am 30. Juni, gibt die Einrichtung Tipps zu Prävention und Therapie.

Vielen Bewohnern sind Kontinenz-Probleme naturgemäß unangenehm. Daher wolle man das schambehafte Thema in der Einrichtung sensibel, aber offensiv ansprechen. Elke Niewind, Leiterin des Seniorenzen-

trums Coesfelder Berg, erläutert, wie ihr Haus dabei vorgeht: „Wir arbeiten eng mit Fachärzten aus der Region zusammen. Zunächst kommen unsere Mitarbeiter mit den Bewohnern ins Gespräch. Kristallisiert sich hier Behandlungsbedarf heraus, vermitteln wir den Kontakt. Ob unkontrollierter Harnverlust oder Probleme beim Halten von Stuhl, beides lässt sich medizinisch zum Beispiel durch Medikamente oder Reizstrom gut therapieren.“

Gleichzeitig Sorge die Einrichtung dafür, dass ausreichend Hilfsmittel bereitstehen. „Das erleichtert unseren Bewohnerinnen den Alltag und ermöglicht es ihnen, wieder stärker an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen und diese auch zu genießen.“

Mit Bewegung und ausge-

wogener Ernährung könne der Inkontinenz vorgebeugt werden. Dafür hat Elke Niewind Tipps parat.

Beckenbodentraining:

„Junge Mütter haben nach einer Geburt oft einen schwachen Beckenboden. Hier hilft es, mit gezielten Übungen die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, um sich so vor einer späteren Harnschwäche zu schützen.“

Viel trinken: „Wer unter Inkontinenz leidet, trinkt oft weniger. Dabei ist genau das Gegenteil richtig, denn Schadstoffe müssen aus der Blase gespült werden.“

Richtige Ernährung: „Eine ballaststoffreiche Ernährung mit vielen Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Obst und Gemüse kann bei Stuhlproblemen helfen. Denn sie regt den Darm an.“