

Inkontinenz: Weit verbreitet und tabuisiert

In der Schweiz leiden 40% der Frauen und 30% der Männer im Alter ab 70 Jahren an Inkontinenzsymptomen. Obwohl das Thema weit verbreitet ist, wird in unserer Gesellschaft selten darüber gesprochen. Ein früher Arztbesuch, die richtige Wahl von Hilfsmitteln und eine offene Auseinandersetzung mit dem Thema sind entscheidend, um trotz Einschränkung ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Reizblase oder Blasenschwäche

Die Begriffe «Reizblase» und «Blasenschwäche» werden oft in einem Atemzug genannt, doch sie haben unterschiedliche Ursachen und Symptome. Die Reizblase macht sich durch häufigen, plötzlichen Harndrang bemerkbar, selbst wenn die Blase nicht voll ist. Sie wird durch nervliche Faktoren wie Stress oder wiederkehrende Blasenentzündungen ausgelöst. Bei der Blasenschwäche ist die Ursache bei einer geschwächten Blasenmuskulatur zu finden, die

durch Alter, hormonelle Veränderungen, Schwangerschaft oder Wechseljahre beeinflusst wird. Auch Übergewicht sowie psychische oder neurologische Erkrankungen können eine Rolle spielen. Sowohl die Reizblase, als auch die Blasenschwäche können zu unkontrolliertem Urinverlust führen.

Ein Problem mit weitreichenden Folgen

Viele Betroffene schämen sich so sehr, dass sie soziale Kontakte meiden oder gar das Haus nicht mehr verlassen. Sabrina Zellweger, Pflegeleiterin der Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf, kennt solche Beispiele und erzählt: «Eine Klientin hatte trotz Inkontinenz einlagen grosse Angst davor, unkontrolliert Urin zu verlieren. Aus Angst vor einem Unfall nahm sie nicht einmal mehr am geliebten Jassnachmittag teil. Nach und nach rutschte sie in eine Depression, aus der sie sich nur mühsam wieder befreien konnte. Bei einer anderen Klientin führte die stän-

dige Angst vor unkontrolliertem Urinverlust zu halbstündlichen Toilettengängen. Diese bestimmten ihren gesamten Tagesablauf und entwickelten sich schliesslich zu einem Zwang.»

Es ist an der Zeit, das Tabu zu brechen und offener über das Thema Inkontinenz zu sprechen, sagt Sabrina Zellweger. Jeder Mensch verdiene es, ohne Scham und Einschränkungen zu leben. Mit den richtigen Massnahmen, Hilfsmitteln und medizinischer Unterstützung wird das Selbstwertgefühl gestärkt und die Lebensqualität im Alltag wesentlich gesteigert.

Behandlungsmethoden

Die gute Nachricht: Inkontinenz muss nicht einfach hingenommen werden. Ein operativer Eingriff wie zum Beispiel das Ein-

Fortsetzung auf Seite 2



GUTE PFLEGE HEISST: NÄHE

gute-pflege-heisst.ch



setzen eines Blasenbands, kann den unkontrollierten Harnabgang beim Tragen von Lasten oder beim Husten und Niesen verhindern. Bei neurogenen Blasenstörungen, beispielsweise durch Multiple Sklerose (MS) oder Rückenmarksverletzungen, kann ein implantierter Blasenschrittmacher helfen, die Harnspeicherung und -entleerung zu regulieren.

Für die grosse Mehrheit der Betroffenen stehen jedoch nur konservative Behandlungsmethoden zur Verfügung. Diese sind aber vielfältig und ebenfalls sehr effektiv.

- Beckenbodentraining stärkt die Blasenmuskulatur. (Nicht bei Reizblase!)
- Yoga, Meditation und Qi-gong tragen zur Entspannung bei.
- Eine bewusste Ernährung ohne blasenreizende Lebensmittel wie Kaffee, Alkohol oder Zitrusfrüchte unterstützt die Kontrolle über die Blase.
- Eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr über den ganzen Tag verteilt, stabilisiert die Blasenfunktion.
- Blasen- & Toilettentraining.

Ein offenes Gespräch mit dem Hausarzt kann oft der erste Schritt zu einer Verbesserung sein. Ein früher Arztbesuch lohnt sich nicht nur für die Diagnose, sondern auch finanziell. Der Hausarzt kann eine ärztliche Verordnung für hochwertiges Inkontinenzmaterial ausstellen, wodurch eine Teilrückerstattung möglich wird. Die jährliche Höchstvergütung liegt je nach Schweregrad der Inkontinenz zwischen 542 Franken und 1'579 Franken. Genaue Informationen sind in der Mittel- und Gegenstandsliste (MiGeL) des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zu finden.

Die Wahl des richtigen Inkontinenzmaterials ist übrigens von zentraler Bedeutung. Hochwertige Inkontinenz-einlagen bieten eine schnelle Flüssigkeitsaufnahme, eine hohe Saugfähigkeit, einen guten Geruchsschutz und Atmungsaktivität sowie eine optimale Passform, welche das Auslaufen verhindert. Das alles schenkt den Betroffenen mehr Selbstsicherheit und Selbstbestimmung im Alltag.

*Jeannette Strebel, Geschäftsleiterin
Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf*



Sabrina Zellweger

Pflegeleiterin der Spitex Matzingen
Stettfurt Thundorf, seit September 2022

Bildquelle: Jeannette Strebel

ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG DER BLASENMUSKULATUR

Elisa Arslani, Fachfrau Gesundheit EFZ in Ausbildung, hat spezifische Übungen zur Stärkung der Blasenmuskulatur zusammengestellt. (Nicht bei Reizblase!)

Es wird unterschieden zwischen Übungen für Männer und Übungen für Frauen. Die Merkblätter können auf der Webseite <https://spitex-mst.ch/ueber-uns> heruntergeladen oder telefonisch bestellt werden.

Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf
Tel. 052 376 15 34



Lebensqualität trotz Inkontinenz

Onigiri

Onigiri sind Reisbällchen, die mag die Protagonistin der Geschichte sehr. Ihre Mutter hat sie ihr jeweils nach der Geburt ihrer Kinder gekocht. Eine feine Erzählung mit klaren und berührenden Worten. Humorvoll und tief schreibt Yuko Kuhn über die Reise einer Tochter mit ihrer Mutter nach Japan. Eine grossartige Autorin, die sensibel und ohne Mahnfinger kulturübergreifend schreibt.

AUTORINNEN: YUKO KUHN

ISBN: 978-3-446-28311-4

VERLAG: HANSER LITERATUR-
VERLAGE, BERLIN



Das Dorf der Steine

Die blinde Sonja erlebt nach dem Tod ihres Onkels, was für ein heiterer Ort ein Friedhof ist. Sie freundet sich mit dem Gärtner Martin an. Als der Grabstein für ihren Onkel gesetzt wird, erfühlt sie mit ihren Händen die Inschrift. So lernt Sonja nicht nur Buchstaben, sondern auch die ganze Friedhofsfamilie kennen.

Eine berührende Geschichte, die durch die farbigen, detaillierten Bilder und die lebensfrohe Haltung der Figuren, einen besonderen Glanz bekommt. Die Textpassagen sind kurzgehalten. Ideal für Menschen ab 5 Jahren.



AUTOR*INNEN: LAWRENCE SCHIMEL (TEXT)
LENA STUDER (BILDER)
AUS DEM SPANISCHEN VON EVA ROTH

ISBN: 978-3-7152-0869-5

VERLAG: ATLANTIS VERLAG, ZÜRICH

Buchcafé Matzingen

FRAUENFELDERSTRASSE 9, 9548 MATZINGEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

DI / MI / FR: 08.30 – 18.00 UHR
SA: 09.00 – 12.00 UHR



PS.
Buchcafé Matzingen

GESUNDHEITSBERATUNG MIT VORTRAG



Während der Spitex-Gesundheitsberatung im März referiert Margrit Hohl, Stv. Pflegeleiterin, zum Thema

Thurgauer Entlastungsangebote und finanzielle Unterstützung im Alter

Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 20 Minuten.

TERMINE

3. März, 15.00 – 16.30 Uhr

im GSAT, Schidackerstrasse 1, Thundorf

5. März, 14.15 – 15.45 Uhr

im Tschannerhaus, Tschannerweg 5, Stettfurt

6. März, 13.30 – 15.00 Uhr

im Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31, Matzingen

Vor und nach dem Vortrag können Sie die kostenlose Gesundheitsberatung besuchen oder einen Kaffee trinken und sich mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Lernen Sie uns kennen und **stellen Sie uns Ihre persönlichen Gesundheitsfragen.** Wir beraten Sie zu Altersthemen, zu medizinischen Hilfsmitteln, messen kostenlos Ihren **Blutdruck** und bestimmen den **Blutzuckerwert.** Die kostenlose Beratung und der Vortrag können auch ausserhalb der eigenen Wohngemeinde besucht werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

IHR SPITEX-TEAM

GEWINNERINNEN DES SPITEX JUBILÄUMS-WETTBEWERBS:

- 1. Preis:** Marianne Fuchs aus Matzingen
- 2. Preis:** Heidi Brühlmann aus Matzingen
- 3. Preis:** Käthy Ammann aus Matzingen

Wir gratulieren ganz herzlich!

SPITEX AGENDA

Februar

03.02.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
05.02.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
06.02.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

März

03.03.	15.00 – 16.30 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf mit Vortrag (siehe Seite 3)
05.03.	14.15 – 15.45 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt mit Vortrag (siehe Seite 3)
06.03.	13.30 – 15.00 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen mit Vortrag (siehe Seite 3)

April

02.04.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
07.04.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
10.04.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

Mai

05.05.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
07.05.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
08.05.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

Juni

02.06.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
04.06.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
05.06.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

Juli

02.07.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
03.07.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
07.07.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf

VERANSTALTUNGSORTE

Gesundheitsberatung Matzingen: Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31
Gesundheitsberatung Stettfurt: Tschannerhaus, Tschannerweg 5
Gesundheitsberatung Thundorf: GSAT, Schiedackerstrasse 1

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT:

Als Mitglied

Mit einer Mitgliedschaft von CHF 50.– pro Jahr bezeugen Sie Ihre Wertschätzung gegenüber unserem Verein und unserer Arbeit. Eine Mitgliedschaft gilt für alle in Ihrem Haushalt lebenden Familienmitglieder. Wir freuen uns, wenn Sie den Mitgliederbeitrag aufrunden und danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen sowie für Ihre wertvolle finanzielle Unterstützung.

Vereinskonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen
IBAN CH46 8080 8003 8495 1625 0

Mitgliederbeitrag:



Als Spenderin / Spender und für Legate

Ihre Spende oder Ihr Legat verstehen wir als Dankeschön an unsere Mitarbeitenden, die täglich für die Bevölkerung im Einsatz sind. Davon werden Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke, Teamanlässe und Betriebsausflüge finanziert. Zudem unterstützen wir in unserem Wirkungsgebiet Spitex-Klienten in einer Notlage und leisten in unseren Gemeinden Präventionsarbeit.

Spendenkonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen
IBAN CH72 8080 8009 4733 1252 4

Spende:



IMPRESSUM

Auflage: 3'100 Stk.

Journalistische Beiträge & Redaktion:

Jeannette Strebel, Geschäftsleiterin SPITEX MST

Layout & Druck

Genius Media AG, Frauenfeld

KONTAKT



Überall für alle

SPITEX
Matzingen
Stettfurt
Thundorf

SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf
Lauchefeld 31 9548 Matzingen
Tel. 052 376 15 34 www.spitex-mst.ch