

Klarheit gewinnen

Um herauszufinden, ob Sie unter einer überaktiven Blase leiden, steht Ihnen ein kurzer Test zur Verfügung:

| Prüfen Sie Ihre Blasenfunktion mit einem einfachen Test.* | | ja | nein |
|--|---|----|------|
| Häufigkeit | Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen (d.h. tagsüber mehr als 8 Mal)? | | |
| | Müssen Sie auch nachts einige Male aufstehen? | | |
| Harndrang | Spüren Sie manchmal einen plötzlichen und unkontrollierbaren Drang zum Wasserlösen? | | |
| Harnverlust | Haben Sie schon einmal Urin verloren, weil Sie den Drang nicht beherrschen konnten? | | |
| Harnverlust bei körperlicher Tätigkeit | Verlieren Sie Harn bei körperlicher Tätigkeit – z.B. beim Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen? | | |
| Harnverlust bei körperlicher Tätigkeit und mit Dranggefühl | Verlieren Sie Harn bei körperlicher Tätigkeit und leiden Sie gleichzeitig an einem starken Dranggefühl? | | |

* Schweizer Gesellschaft für Blasenschwäche www.inkontinex.ch

Auswertung

Bei einer oder mehreren mit «ja» beantworteten Fragen könnte eine Blasenschwäche vorliegen, die mit einer Fachperson besprochen werden sollte.

Hinweis

Der Test kann keine Untersuchung durch eine Fachperson ersetzen, sondern dient lediglich als Orientierung.

Therapie auf drei Säulen

Nach einem Besuch bei einer Fachperson und der Diagnose, dass Sie unter einer überaktiven Blase leiden, wird auf Basis der Untersuchungsbefunde über mögliche Therapien gesprochen.

Das Ziel der Therapie ist es, die Symptome Harndrang, häufiges und/oder nächtliches Wasserlassen sowie gelegentlichen Harnverlust zu beheben oder zumindest zu lindern. Die Therapie basiert auf den folgenden drei Säulen:

Blasentraining und Trinkverhalten

Gezieltes Blasentraining hilft Ihnen, den Harndrang zu kontrollieren, indem Sie nur zu festgesetzten Zeiten auf die Toilette gehen. So kann es gelingen, die zeitlichen Abstände zu verlängern.

Untersuchungen empfehlen eine tägliche Trinkmenge von 1–2 Liter. Nächtliche Toilettengänge vermeiden Sie, indem Sie das meiste davon vor 18.00 Uhr trinken.

Beckenbodentraining

Gezielte, spezielle Übungen unterstützen Sie dabei, den Beckenboden wieder willentlich so zu beeinflussen, dass die Inkontinenz unter körperlicher Belastung nachlässt.

Medikamentöse Behandlung

Moderne Medikamente ergänzen die allgemeinen Therapiemöglichkeiten und wirken am Blasenmuskel. Hier stehen verschiedene Präparate zur Verfügung, die die Fachperson patientengerecht einsetzen kann.

Ihr Beitrag

Ein gesunder Lebensstil mit viel Ruhe, wenig Stress, einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung unterstützt die Behandlung einer überaktiven Blase zusätzlich.

Diese Broschüre basiert auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche www.inkontinex.ch

Herausgeber:
Astellas Pharma AG
Richtiring 28
8304 Wallisellen

Date of preparation 10/2019, BET_2019_0072_CH



Sie bestimmen Ihr Leben. Nicht Ihre Blase.



**Patienteninformation
zur überaktiven Blase**

Das millionenfach tabuisierte Leiden

Fast jeder Fünfte der über 40-jährigen in der Schweiz lebenden Männer und Frauen leidet unter einer überaktiven Blase (overactive bladder, OAB), wobei die Dunkelziffer immens hoch ist.¹ Die Reizblase, wie OAB im Volksmund genannt wird, gilt als Tabuthema in unserer Gesellschaft und die Betroffenen fühlen sich allein gelassen mit ihren Sorgen. Doch das muss nicht sein. Brechen Sie Ihr Schweigen, denn OAB ist therapierbar.



überaktive Blase

=

überfallartiger Harndrang

+

nächtliches Wasserlassen (Nykturie)

+/oder

häufiges Wasserlassen (Pollakisurie)

mit/ohne

unfreiwilligem Urinverlust
(Inkontinenz)

Wenn es unfreiwillig tröpfelt

Fachpersonen unterscheiden vor allem zwei Arten des ungewollten Harnverlustes (Inkontinenz): die Drang- und Belastungsinkontinenz. Bei der sogenannten Mischinkontinenz können auch beide Arten gleichzeitig auftreten.

Dranginkontinenz

Die Dranginkontinenz entsteht im Zusammenspiel von Blase und Gehirn. Die Ursachen sind noch nicht geklärt; vermutlich spielen folgende Faktoren eine Rolle:

- Fehlende Reizunterdrückung im Gehirn
- Zusammenziehen der Blase schon im mässig gefüllten Zustand
- Heftiger Harndrang ohne oder mit nur kurzer Vorwarnzeit
- Kein Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten

Typische Folgen sind

- Schwallartiger, unfreiwilliger Harnverlust

Belastungsinkontinenz

Bei dieser Form der Inkontinenz, die vor allem Frauen betrifft, liegt eine Schwächung des Beckenbodens vor, die die Funktion des Schliessmuskelsystems herabsetzt und zu einem ungenügenden Harnröhrenverschluss führt. Die Blasenfunktion ist in der Regel intakt.

Ursachen

- Muskel- und Bindegewebschwäche (angeboren oder erworben)
- Schwangerschaften, Geburten, Hormonmangel

Typische Folgen sind

- Geringe Mengen Harnverlust beispielsweise beim Niesen, Husten, Lachen, Heben, Laufen, Springen durch den erhöhten Druck auf die Blase
- Tropfenweiser, unfreiwilliger Harnverlust

1. Milsom I, Abrams P, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int. 2001 Jun;87(9):760-766.

Wenn die Blase zur Belastung wird

Blasenschwäche wird sorgfältig verschwiegen, denn Inkontinente befürchten, dass ihre Behinderung entdeckt werden könnte. Aus diesem Grund trauen sich viele Betroffene nicht mehr für längere Zeit aus dem Haus. Die Blase bestimmt das Leben.

Je älter die Patientinnen und Patienten sind, desto mehr müssen sie damit rechnen, dass ihr Leiden als natürlich, altersbedingt und daher als unvermeidlich angesehen wird.



Doch es gilt, die Blasenschwäche aus der Tabuzone zu holen – damit das Leben der Betroffenen wieder lebenswert wird.

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

Auch die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche will dazu beitragen, die Blasenschwäche zu enttabuisieren und vor allem die Betroffenen motivieren, sich einer Fachperson anzuvertrauen, damit die Ursache der Blasenschwäche geklärt und eine gezielte Therapie eingeleitet werden kann. www.inkontinex.ch

Diese Patienteninformation soll den Patienten nach Verschreibung des Medikaments bei der korrekten Anwendung des Medikaments unterstützen. Sie darf nicht in dem für das Publikum öffentlich zugänglichen Bereich (z.B. Patientenzimmer) aufgelegt und nur im Rahmen der medizinischen Beratung durch einen Arzt abgegeben werden. Die durch den Arzt abzugebende Patienteninformation stellt auf keinen Fall einen Ersatz für die ärztliche Beratung dar.