

Bahn frei!

So kommen Senioren mit Blasenschwäche zuhause besser zurecht

Bonn - Etwa jeder dritte ältere Mensch hat eine schwache Blase, ab dem siebzigsten Lebensjahr ist es sogar jeder zweite. Einfach hinnehmen müssen die Betroffenen das aber nicht. Selbst für sehr alte Menschen gibt es wirksame Hilfen gegen plötzlichen Harndrang oder ungewolltes Tröpfeln. Dazu gehört zum Beispiel ein übersichtliches Wohnumfeld. Vor allem Senioren, die nicht mehr gut zu Fuß sind, sollten dafür

sorgen, dass die Toilette von jedem Raum aus rund um die Uhr leicht erreichbar ist. Die wichtigste Maßnahme: Stolperfallen raus. Dafür müssen Zimmerpflanzen oder Beistelltische nicht gleich ganz verschwinden – vielleicht findet sich eine Ecke, in der sie gut wirken und dennoch nicht behindern. Darüber hinaus ist es wichtig, Läufer und Teppiche gut zu fixieren sowie Kabel durch geschicktes Verlegen aus dem Weg zu räumen. Vor allem nachts sollte die Badezimmertür offen stehen und der Toilettendeckel hochgeklappt sein. Wichtig ist außerdem eine gute Beleuchtung, etwa durch Nachtleuchten in Flur und

Bad. Haltegriffe neben der Toilette erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen. Wenn es auf der Toilette schnell gehen soll, sind Hosen mit Gummizug, Druckknöpfen oder Klettverschluss praktischer als herkömmliche Hosenknöpfe.

Behelfen ist gut, behandeln ist besser

Solche Maßnahmen erleichtern den Alltag mit Blasenschwäche – bessern können sie diese aber nur bedingt. Auch ältere Betroffene sollten unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. In den meisten Fällen kann eine Kombination aus medikamentösen und nicht-medikamentösen

Maßnahmen die Beschwerden deutlich lindern. Weitere Tipps und Hintergrundinformationen enthält die kostenfreie Broschüre

"Blasenschwäche ist kein Schicksal"

...herausgegeben von der Deutschen Seniorenliga.

Deutsche Seniorenliga e.V. (DSL), Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn; www.dsl-blasenschwaech.de. Bestell-Hotline 01805 – 001 905 (0,14 Euro/Min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)