

### Sind Sie interessiert?

- Ja, ich bin daran interessiert über die Treffen der Kontinenzgruppe informiert zu werden.

### Meine Kontaktdaten

Vorname/Name

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Ihre persönlichen Daten unterliegen dem Datenschutzgesetz und werden nur dazu genutzt, Sie über die Aktivitäten der Kontinenzselbsthilfegruppe zu informieren.

Auf Wunsch werden Ihre Daten selbstverständlich sofort gelöscht.

- Ja, ich bin darüber hinaus daran interessiert Informationen zum Thema „Inkontinenz“ des GPR Klinikums zu erhalten.

### Wo erfahre ich mehr?

Vielleicht haben Sie die eine oder andere Frage zu unserer Kontinenz-Selbsthilfe und möchten diese vor der Teilnahme an einem Gruppentreffen beantwortet haben?

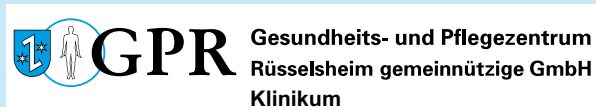
**Gerne steht Ihnen Frau Heilke Zwirn zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung!**

Unternehmenskommunikation  
Heilke Zwirn

**Telefon: 06142 88-1881**  
Montag bis Freitag von 09.00 bis 17.00 Uhr

### Sie benötigen keine ärztliche Überweisung!

**Eine Initiative** des interdisziplinären Kontinenz- und Beckenboden-Zentrums im GPR Klinikum



**in Kooperation** mit der SHG AG  
Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft Rüsselsheim



### Kontaktadresse

GPR Gesundheits- und Pflegezentrum  
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH

**Interdisziplinäres Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum**

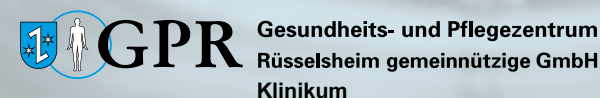
August-Bebel-Straße 59  
65428 Rüsselsheim  
E-Mail: [kontinenz@GP-Ruesselsheim.de](mailto:kontinenz@GP-Ruesselsheim.de)  
[www.GP-Ruesselsheim.de](http://www.GP-Ruesselsheim.de)

# Wenn die Blase „tropft“

Dieses  
Angebot ist  
kostenfrei

## Selbsthilfegruppe

## Weibliche Harn-Inkontinenz



GPR Gesundheits- und Pflegezentrum  
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH  
Klinikum

## Worum es geht

Harninkontinenz ist viel weiter verbreitet, als Betroffene es sich vielleicht vorstellen können.

Etwa 6 bis 8 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Harninkontinenz – davon ist der überwiegende Teil weiblich.

Aus Scham wird häufig versucht das Problem alleine zu bewältigen, was viele Menschen in die soziale Isolation treibt.

Dabei ist es viel einfacher zu wissen, dass man nicht alleine ist.

## Das können wir leisten

- ◆ Regelmäßige Informationstreffen
- ◆ Austausch zwischen Betroffenen
- ◆ Beratung von erfahrenen Medizinern, und Kontinenzexperten
- ◆ Unterstützung bei Fragen des täglichen Umgehens mit der eigenen Inkontinenz

## Damit helfen Sie uns!

Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen!

Vielen Menschen hilft es bereits zu wissen, dass Mitmenschen die gleichen oder ähnliche Probleme haben und werden dadurch motiviert, sich zu öffnen.

Dies hilft, besser mit Inkontinenz umzugehen und trotz Einschränkungen wieder mehr Freude am Leben zu haben.

Echte Hilfe kann nicht alleine nur medizinisch sein:

Vieles was wirkungsvoll den Alltag erleichtert, ist über Jahre hinweg durch Betroffene erprobt.

Das Mitteilen dieser Erfahrungen ist für Andere eine große Unterstützung.

Vielleicht haben auch Sie Tipps, die anderen Menschen helfen können.

Wir freuen uns, wenn Sie sich in unserer Selbsthilfegruppe einbringen möchten.

## Folgende Fragen dienen Ihnen zur Einzuschätzung

### Wie viel trinken Sie am Tag?

- weniger als 1 Liter
- 2 Liter
- mehr als 2 Liter

### Wie häufig am Tag müssen Sie Urin lassen?

- stündlich       alle 2 Stunden
- alle 3 Stunden     seltener

### Wie häufig müssen Sie nachts Urin lassen?

- 0- bis 1-mal       1- bis 2-mal
- 3- und mehrmals

### Verlieren Sie ungewollt Urin?

- nie                   selten               täglich
- mehrmals täglich

### Wie viel Urin verlieren Sie jeweils?

- wenige Tropfen
- Wäsche / Vorlage wird feucht
- Wäsche / Vorlage wird nass

## Wann geht Ihnen ungewollt Urin ab?

- beim Husten, Niesen oder Lachen
- bei körperlicher Anstrengung wie beim Heben von Gegenständen
- bei großem Dranggefühl ist der Urin nicht mehr haltbar
- im Schlaf
- bei Aufregung
- ohne jeden Anlass

## Müssen Sie sofort eine Toilette aufsuchen, wenn Sie Harndrang verspüren?

- Ja, sofort
- häufig schaffe ich es nicht mehr rechtzeitig zur Toilette und verliere Urin
- möglichst schnell, innerhalb von 10 Min.
- ich kann auch länger warten

## Verspüren Sie unvermittelt Harndrang und verlieren gleich darauf Urin, ohne dies verhindern zu können?

- nie                       selten                   oft

## Können Sie Ihren Harnstrahl beim Wasserlassen unterbrechen?

- Ja       Nein

## Haben Sie beim Wasserlassen Schmerzen?

- nie       manchmal       oft oder immer

Je mehr Fragen Sie mit hohen Werten beantwortet haben, desto wahrscheinlich könnte eine Inkontinenz bei Ihnen vorliegen. Sollten Sie sich unsicher sein, helfen Ihnen unsere Experten gerne weiter.