



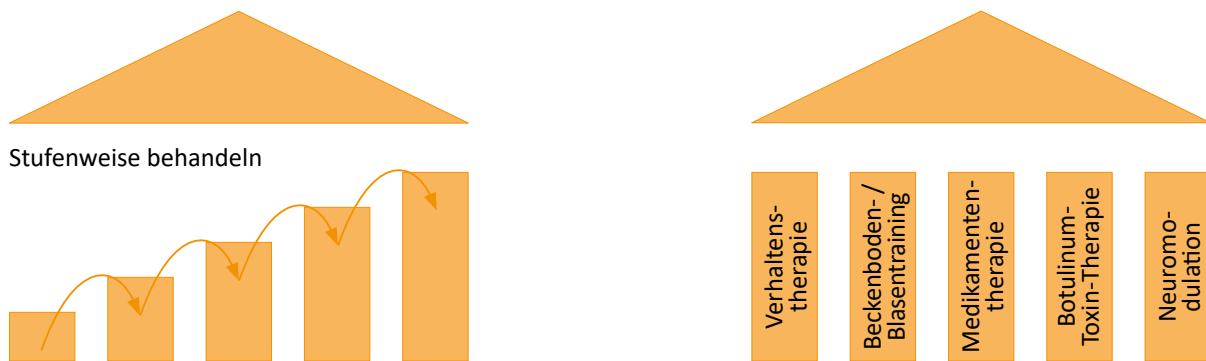
Verhaltensempfehlungen bei überaktiver Blase

Sehr geehrte Patientin,

Verhaltensempfehlungen sind eine wichtige Grundlage der Therapie der überaktiven Blase.

Je länger die Beschwerden bestehen, umso intensiver ist auch diese Stufen-Therapie! **Step by step!**
Bleiben Sie geduldig und lassen Sie sich durch kleine Rückschläge nicht entmutigen.

Wege zum Erfolg - Therapie der Überaktiven Blase



- Eine Reduktion der Flüssigkeitszufuhr auf 1 - 1,5 l pro Tag führt zur Verbesserung der Drangsymptome.
- Meiden Sie Kaffee, Tee und Cola! Koffein verstärkt den Drang, Sie müssen häufiger auf die Toilette und sind schneller inkontinent!
- Meiden Sie Nikotin! Nikotin macht mehr Drang und Inkontinenz!
- Regulieren Sie den Stuhlgang! Verstopfung verstärkt den Harndrang!
- Übergewicht fördert Harndrang! Eine Gewichtsabnahme von 10 % bewirkt 70 % weniger Inkontinenz!
- Führen Sie auf Wunsch ein Miktionstagebuch für Ihre persönliche Kontrolle.
- Vergrößern Sie die Zeiträume zwischen den Entleerungen der Blase, indem Sie den ersten Harndrang unterdrücken!
- Passen Sie den Rhythmus der Blasenentleerung auf Ihre individuelle Blasenkapazität an, um unwillkürlichen Harnverlust zu vermeiden!
- Beenden Sie mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen die Flüssigkeitsaufnahme!
- Verteilen Sie die Trinkmenge gleichmäßig über den Tag!
- Beckenbodenübungen helfen, aber Verhaltensänderungen sind wichtiger!

