

Interview

mit Gerhard Fieberg
Vorstandsvorsitzender der
Deutschen Seniorenliga e.V.



Vor einer Verwendung von Zitaten bitten wir um kurze Rücksprache. Vielen Dank!

Harninkontinenz: Am besten darüber reden

Es gibt Gesundheitsprobleme, über die niemand gerne spricht. Inkontinenz gehört definitiv dazu. Selbst der eigenen Familie gegenüber thematisieren viele Betroffene ihre Beschwerden nicht, behelfen sich stattdessen mit unzureichenden Hygieneprodukten, fühlen sich unsicher und ziehen sich zurück.

Herr Fieberg, als Vorstandsvorsitzender der Deutschen Seniorenliga liegt Ihnen das Wohlbefinden der älteren Generation besonders am Herzen. Blasenschwäche ist ein Leiden, das zwar nicht bedrohlich ist, die Lebensqualität aber erheblich beeinträchtigen kann. Warum tun sich viele Betroffene so schwer, etwas dagegen zu unternehmen?

Gerhard Fieberg: Viele Menschen sind heutzutage bis ins hohe Alter geistig und körperlich weitgehend gesund und noch sehr aktiv. Wenn es mit der Blasenfunktion nicht mehr so klappt, kratzt das am Selbstvertrauen. Die Blasenkontrolle hat man im Kleinkindalter erlangt – es schmerzt, wenn diese Fähigkeit nun wieder nachlässt, vielleicht mehr als Sehen, Hören oder Gehen. Zudem sind viele Ältere noch so erzogen, dass man über bestimmte Themen nicht spricht. Dazu gehören auch Körperfunktionen wie die Blasentätigkeit.

Wer oder was könnte dazu beitragen, dass Menschen mit Inkontinenz ihre Scheu überwinden und adäquate Hilfe suchen?

Gerhard Fieberg: Bei Tabuthemen hat sich schon viel getan. In den Medien, insbesondere im Werbefernsehen, haben schambehafte Erkrankungen wie Reizdarm, aber auch Blasenschwäche bereits ihren Platz. Man geht allgemein schon viel offener damit um. Manche Familien sind da genauso ungezwungen, und das macht es natürlich leichter. Eine wichtige Rolle nimmt auch der Hausarzt ein. Wenn er im Rahmen eines Routine-Checks aktiv nachfragt, wie es mit der Blasenfunktion und dem Wasserlassen klappt, sind viele Betroffene geradezu erleichtert.

Pressekontakt

Medizinische Hilfe einzuholen ist das eine – Inkontinenzprodukte zu benutzen, noch einmal etwas ganz anderes. Wann kommt der Zeitpunkt, sich mit dem Thema Inkontinenzversorgung zu beschäftigen?

Gerhard Fieberg: Wenn die Blasenschwäche zu Einschränkungen führt und Betroffene Einladungen oder Spaziergänge absagen, aus Angst, dass sie keine Gelegenheit haben, rechtzeitig zur Toilette zu gehen: Spätestens dann ist es Zeit, aktiv zu werden. Zum einen sollten die Betroffenen mit ihrem Arzt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten besprechen. Parallel dazu sollten sie sich über Inkontinenzprodukte informieren. Zu Beginn ist das vielleicht nur unterwegs oder nachts ein Thema. Später kann es sinnvoll sein, auch tagsüber und zuhause vorzusorgen – etwa, wenn die Mobilität eingeschränkt ist und Sturzgefahr besteht. Heutzutage gibt es für jede Alltagssituation passende Produkte, die Sicherheit geben und dabei sehr diskret sind. Niemand sollte aus Scham auf eine passende Inkontinenzversorgung verzichten und in Kauf nehmen, dass Aktivität und Lebensfreude leiden.

Was raten Sie Angehörigen, die das Gefühl haben, ein älteres Familienmitglied leidet an Inkontinenz und zieht sich deswegen zurück?

Gerhard Fieberg: Jeder Mensch reagiert anders. Wenn ein älteres Familienmitglied peinlich berührt ist, sollten Angehörige vorsichtig und diskret vorgehen. Sie können zum Beispiel den Hausarzt bitten, beim nächsten Termin das Thema Blasenschwäche anzusprechen. Viele Ältere tauschen sich eher mit engen Freunden über gesundheitliche Fragen aus als mit den eigenen Kindern. Daher kann es eine gute Idee sein, einer guten Freundin oder einem langjährigen Freund einen Tipp zu geben. Hier ist natürlich Fingerspitzengefühl gefragt. Ist das Thema erst einmal auf dem Tisch, können Kinder oder Enkel ganz praktisch unterstützen, indem sie die Betroffenen zum Arzt begleiten, ein Trink- und Toilettenprotokoll ausdrucken und mit der Krankenkasse die Kostenübernahme für Inkontinenzprodukte abstimmen. Außerdem sollten sie ein Beratungsgespräch mit einer Inkontinenzfachkraft bei einem erfahrenen Anbieter organisieren. Diese hilft dabei, Produkte auszuwählen, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind und richtig passen. Wichtig ist, das Ganze nicht größer zu machen als es ist. Denn schließlich haben sehr viele Menschen dieses Problem.

Pressekontakt