

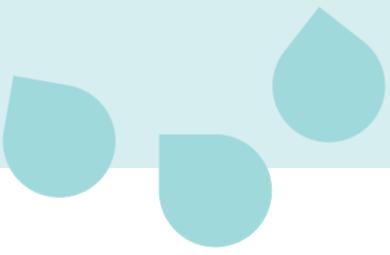
Weltkontinenzwoche

2015



Beratung · Praktische Übungen · Vorträge





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Inkontinenz, wie beispielsweise die Blasenschwäche, ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie wird oft als „normal im Alter“ bagatellisiert und die Betroffenen sprechen nicht darüber. Durch die Aufnahme von zu wenig Flüssigkeit kommt es zu Gedächtnisstörungen und Schwindel.

Die Folge können Stürze sein. Auch ist kaum bekannt, dass Blasenschwäche der häufigste Grund für die Einweisung in ein Pflegeheim ist.

Die Dortmunder Seniorenbüros möchten mit dem Tabuthema brechen und Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, ermutigen, sich nicht zu verstecken, sondern sich über das Thema „Inkontinenz“ zu informieren.

Anlässlich der jährlich stattfindenden weltweiten Kontinenzwoche vom **22.–28.06.2015** haben die Seniorenbüros präventive, therapeutische und medizinische Angebote in dieser Broschüre zusammengestellt.

Ich bin sicher, dass diese Broschüre eine wertvolle Hilfe für Betroffene darstellt und danke den Seniorenbüros und allen Akteuren für ihr Engagement.

DüC

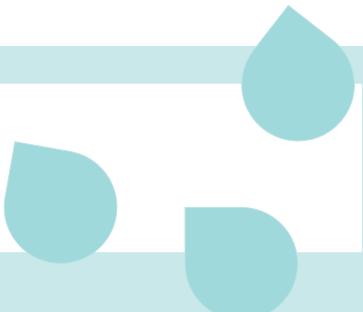
Dr. Annette Düsterhaus
Ltd. Städt. Medizinaldirektorin
Amtsärztin

Inhalt

6	01.06.2015 Innenstadt-Nord Moderne Hilfsmittel und kompetente Beratung für mehr Lebensqualität
11	02.06.2015 Gartenstadt Blasenschwäche (Harninkontinenz) untersuchen und behandeln – KVWL Sprechstunde
12	18.06.2015 Innenstadt-West Moderne Inkontinenztherapien
10	19.06.2015 Brackel Beckenbodengymnastik für Jedermann/-frau
6	22.06.2015 Körne Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Kontinenzproblemen
6	22.06.2015 Brackel Hilfsmittel bei Kontinenzproblemen – welche gibt es und wie gehe ich damit um?
7	22.06.2015 Brechten Blasenschwäche: Gute Beratung schenkt Lebensqualität
7	23.06.2015 Eving Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Inkontinenz
7	24.06.2015 Eving Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Inkontinenz
12	24.06.2015 Innenstadt-West Inkontinenz – darüber reden statt darunter zu leiden
12	24.06.2015 Brackel Harninkontinenz – Diagnostik und Therapie
8	25.06.2015 Eving Blasenschwäche: Mehr Sicherheit durch moderne Hilfsmittel
8	25.06.2015 Eving Hilfsmittel und ihre richtige Anwendung bei Inkontinenz
8	25.06.2015 Innenstadt-Ost Stoma – Wie helfe ich mir selbst?
9	26.06.2015 Brechten Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Inkontinenz

10	26.06.2015 Innenstadt-Ost Probestunde Beckenbodengymnastik
10	27.06.2015 Lindenhorst Beckenbodengymnastik
11	27.06.2015 Lindenhorst Beckenbodengymnastik
13	27.06.2015 Lindenhorst Blasenschwäche bei Frauen – (K)ein Tabu!
13	27.06.2015 Lindenhorst Inkontinenz bei Männern – Ursachen und Therapiemöglichkeiten
14	27.06.2015 Lindenhorst Inkontinenz bei Männern – Erfahrungsbericht aus der Praxis
14	27.06.2015 Lindenhorst Blasenschwäche – was nun?
15	27.06.2015 Lindenhorst Hilfsmittel bei Inkontinenz
15	27.06.2015 Lindenhorst Diagnostik und Therapiemöglichkeiten bei Harninkontinenz
9	29.06.2015 Wickede Hilfsmittel und ihre richtige Anwendung bei Inkontinenz
16	03.09.2015 Innenstadt-Nord Kontinenzprobleme bei Männern – Informationen zu einem Tabuthema
17	Hilfreiche Tipps für den Alltag

-  Beratung
-  Praktische Übungen
-  Vortrag



Beratung

Vom 1. Juni bis zum 31. Juli 2015, während der Öffnungszeiten (montags bis freitags: 8.00–18.30 Uhr und samstags: 8.00–13.00 Uhr)

Moderne Hilfsmittel und kompetente Beratung für mehr Lebensqualität

Noch immer ist Inkontinenz ein heimliches Leiden, über das viele Menschen lieber schweigen. Dabei stehen Sie als Betroffene nicht alleine da: In Deutschland leiden rund neun Millionen Menschen unter einer Blasenschwäche.

Doch es gibt moderne Inkontinenzslips, die Männern und Frauen mehr Sicherheit bieten. Die Slips werden wie gewöhnliche Unterwäsche angezogen. Die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hafen-Apotheke beraten einfühlsam und diskret und bieten kostenlose Produktproben an.

Ansprechpartner: Das Team der Apotheke, Tel. (0231) 82 31 88

Ort: Hafen-Apotheke

Mallinckrodtstraße 230, 44147 Dortmund-Nord (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U47, Haltestelle Schützenstraße

Montag, 22. Juni bis Freitag, 26. Juni 2015, 8.00–19.00 Uhr

Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Kontinenzproblemen

Unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen Ihnen geeignete Produkte vor und informieren zum sachgerechten Umgang. Gerne stehen wir für Sie auch diskret in einem separaten Raum zur Verfügung, sprechen Sie uns an.

Ansprechpartner: Das Team der Apotheke, Tel. (0231) 59 53 44

Ort: Zehnthal-Apotheke

Am Zehnthal 1, 44143 Dortmund-Körne (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U 43, Bus 422, Haltestelle Am Zehnthal

Montag, 22. Juni bis Freitag, 26. Juni 2015, 9.00–13.00 Uhr

Hilfsmittel bei Kontinenzproblemen – welche gibt es und wie gehe ich damit um?

Qualifiziertes Fachpersonal berät Sie persönlich in allen Fragen und bei Problemen zum Thema Kontinenz. Gerne geben wir Ihnen auch herstellerunabhängige Informationen mit auf den Weg.

Ansprechpartner: Herr Tenthoff, Tel. (0231) 56 22 41 64

Ort: Sanitätshaus Tingelhoff

Am Knappschaftskrankenhaus 1, 44309 Dortmund-Brackel (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U 43, Haltestelle Knappschaftskrankenhaus

Montag, 22. Juni 2015, 10.00–13.00 Uhr und 15.00–18.00 Uhr

Blasenschwäche: Gute Beratung schenkt Lebensqualität

Die Mehrzahl der Frauen und Männer wird im Lauf ihres Lebens von Harninkontinenz geplagt. Obwohl dieses Leiden weder gefährlich noch schmerhaft ist, kann es die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Die Beratung kann zum Wendepunkt werden, denn eine große Palette an Hilfsmitteln erleichtert den Alltag und spezielle Situationen, zum Beispiel beim Sport, bei Veranstaltungen und unterwegs. Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen Ihnen geeignete Produkte vor und informieren zum sachgerechten Umgang.

Ansprechpartner: Das Team der Apotheke, Tel. (0231) 80 00 80

Ort: Kranich-Apotheke

Brambauerstraße 39, 44339 Dortmund-Brechten

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Brechten Zentrum

Dienstag, 23. Juni und Donnerstag, 25. Juni 2015, 10.00–16.00 Uhr

Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Inkontinenz

Unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen Ihnen geeignete Produkte vor und informieren zum sachgerechten Umgang.

Ansprechpartner: Das Team der Apotheke, Tel. (0231) 85 54 29

Ort: Apotheke am Externberg

Evinger Straße 273, 44339 Dortmund-Eving (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Am Externberg

Mittwoch, 24. Juni 2015, 10.00–16.00 Uhr

Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Inkontinenz

Längst sind es nicht nur Ältere, die mit den Symptomen zu kämpfen haben. Auch für viele junge Patienten ist das kontrollierte Wasserlassen ein Problem. Doch kaum einer spricht offen über die Problematik. Kein Wunder, gilt Inkontinenz in unserer Gesellschaft immer noch als Tabuthema. Unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen Ihnen geeignete Produkte vor und informieren zum sachgerechten Umgang.

Ansprechpartner: Das Team der Apotheke, Tel. (0231) 9 85 05 10

Ort: Delta Apotheke

Evinger Straße 200, 44339 Dortmund-Eving (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein

Donnerstag, 25. Juni 2015, 10.00–16.00 Uhr

Blasenschwäche: Mehr Sicherheit durch moderne Hilfsmittel

Noch immer ist Inkontinenz ein heimliches Leiden, über das viele Menschen nicht einmal mit ihrem Arzt reden. Dabei haben in Deutschland rund neun Millionen Menschen eine Blasenschwäche. Lassen Sie sich durch unser geschultes Personal Produkte vorstellen und über den sachgerechten Umgang informieren, damit Sie Ihr Leben weiter genießen können. Haben Sie Fragen? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Markt Apotheke beraten einfühlsam und diskret.

Ansprechpartner: Das Team der Apotheke, Tel. (0231) 85 21 16

Ort: Markt Apotheke

Bayrische Straße 69, 44339 Dortmund-Eving (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Bus 410, 411 und 473, Haltestelle Eving Markt

Donnerstag, 25. Juni 2015, 10.00–16.00 Uhr

Hilfsmittel und ihre richtige Anwendung bei Inkontinenz

Wie erhalte ich die notwendigen Hilfsmittel und wende sie sachgerecht an?

Kompetente und einfühlsame Beratung erhalten Sie durch das Sanitätshaus Agca.

Gerne stehen wir für Sie auch diskret in einem separaten Raum zur Verfügung, sprechen Sie uns an!

Ansprechpartner: Das Team des Sanitätshauses, Tel. (0231) 4 78 79 13

Ort: Sanitätshaus Agca

Minister-Stein-Allee 2, 44339 Dortmund-Eving (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein

Donnerstag, 25. Juni 2015, 15.00–16.30 Uhr

Stoma – Wie helfe ich mir selbst

Mit einem Stoma zu leben, bringt besonders oft Neubetroffene in Bedrängnis und wirft viele Fragen auf, wie z. B. was kommt im Alltagsleben auf mich zu oder kann ich noch mit Anderen etwas unternehmen oder verreisen? Die offene Einzelberatung bietet die Möglichkeit, Antworten auf diese und viele andere Alltagsfragen zu erhalten. Dies geschieht im Rahmen der monatlichen Sprechstunde der Deutschen ILCO e.V.

Ansprechpartner: Frau Reineke-Schrieber, Tel. (0231) 44 51 93

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund-Innenstadt-Ost (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: S4, Stadtbahn U 41, U 45, U 47, U 49, Haltestelle Stadthaus

Freitag, 26. Juni 2015, 10.00–16.00 Uhr

Beratung und Vorstellung von Hilfsmitteln bei Inkontinenz

Derzeit sind in Deutschland schätzungsweise neun Millionen Menschen von Blasen- und Darmschwäche betroffen. Die meisten Betroffenen leiden und schweigen. Die richtige Produktauswahl kann entscheidend dazu beitragen, wieder eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen. Unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen Ihnen geeignete Produkte für eine optimale, individuelle Versorgung vor und informieren zum sachgerechten Umgang.

Ansprechpartner: Das Team der Apotheke, Tel. (0231) 98 22 10 10

Ort: Apotheke Streich

Evinger Straße 585, 44339 Dortmund-Brechten (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Brechten Zentrum

Montag, 29. Juni 2015, 16.00–18.00 Uhr

Hilfsmittel und ihre richtige Anwendung bei Inkontinenz

Wie erhalte ich notwendige Hilfsmittel und wende sie sachgerecht an? Vortrag und Vorführung durch das Sanitätshaus Agca, DO-Eving und Wickede im Rahmen des monatlichen Angehörigen Cafes 1 X ICH! + DU?

Ansprechpartner: Seniorenbüro Brackel, Tel. (0231) 50-2 96 40

Ort: AWO Tagespflege Wickede (Stephanusgemeindehaus)

Meylantstraße 85, 44319 Dortmund-Wickede (barrierefrei)

Eine Anmeldung im Seniorenbüro Brackel ist erwünscht.

ÖPNV: Stadtbahn U43, Haltestelle Eichwaldstraße, Umstieg Bus 428,

Haltestelle Meylantstraße



Praktische Übungen

Freitag, 19. Juni 2015, 14.30–16.30 Uhr

Beckenbodengymnastik für Jedermann/-frau

Die physiotherapeutische Praxis physiofritz aus Dortmund-Kurl gibt praktische Tipps und Übungsbeispiele für den Alltag zur Beckenbodengymnastik. Dies ist eine Veranstaltung im Rahmen des Ev. Seniorenkreises Brackel.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Brackel, Tel. (0231) 50-2 96 40

Ort: Ev. Gemeindehaus Arent-Rupe

Flughafenstraße 7–9, 44309 Dortmund-Brackel (barrierefrei)

Eine Anmeldung im Seniorenbüro Brackel ist erwünscht.

ÖPNV: Stadtbahn U43, Bus 420 und 420, Haltestelle Kirche Brackel

Freitag, 26. Juni 2015, 9.30–10.15 Uhr

Probestunde Beckenbodengymnastik

Gezielte Gymnastikübungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen, z.B. im Stehen, im Sitzen, im Liegen etc. werden umgesetzt in Verbindung mit unserer Atmung. Die bekannteste Übung ist das Päckchen packen.

Ansprechpartner: Frau Müller, Tel. (0231) 1 67 83 66

Ort: Kneipp-Verein

Kneipp-Zentrum, Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund-Innenstadt-Ost (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist bis zum 24.06.2015 bei Frau Müller erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, U47, Haltestelle Märkische Straße, Bus 453, Haltestelle Wohnstift Auf der Kronenburg

Samstag, 27. Juni 2015, 11.45 Uhr

Beckenbodengymnastik

Bei der klassischen Beckenbodengymnastik lernen die Patienten unter Anleitung zunächst einmal ihre Beckenmuskeln bewusst wahrzunehmen. Für Ungeübte ist das gar nicht so einfach. Ziel des angeleiteten Trainings ist es, dass die Teilnehmer/-innen die Übungen später selbstständig und korrekt ausführen können.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg

Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411, Haltestelle Belle-Alliance-Straße

Samstag, 27. Juni 2015, 14.30 Uhr

Beckenbodengymnastik

Die erfahrene Hebamme, Frau Psztur, zeigt Interessierten, wie man ganz einfach Beckenbodengymnastik auch zu Hause ausführen kann. Ziel des gemeinsamen praktischen Trainings ist es, dass die Teilnehmer/-innen ihre Beckenbodenmuskulatur spüren lernen und die Übungen selbstständig ausführen können.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411,
Haltestelle Belle-Alliance-Straße

Vorträge

Dienstag, 2. Juni 2015, 18.00–20.00 Uhr

Blasenschwäche (Harninkontinenz) untersuchen und behandeln – KVWL Sprechstunde

Sie erfahren von niedergelassenen Ärzten/Therapeuten welche Formen der Inkontinenz es gibt. Frauen und Männer sind dabei in unterschiedlichem Maße von den einzelnen Formen der Blasenschwäche betroffen. Eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann ebenso eine Ursache für unkontrollierten Harnabgang sein, wie eine Prostata-Operation, Tumore oder neurologische Störungen. Auch Infektionen und Verletzungen können Anlass für Blasenschwäche sein. Inkontinenz kann als Folge von Schwangerschaft und Geburt auftreten und ist ein Grund dafür, warum Frauen von Inkontinenz häufiger betroffen sind als Männer. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko inkontinent zu werden. Anregungen und Hilfen für die Bewältigung im Alltag werden vermittelt, um die Lebensqualität und Lebensfreude für Betroffene zu verbessern.

Nach dem Vortrag gibt es genügend Zeit für die Beantwortung von Fragen aus dem Publikum.

Ansprechpartner: Frau Hiller, Tel. (0231) 94 32-32 33

Ort: Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL)
Robert-Schimrigk-Straße 4–6, 44141 Dortmund-Gartenstadt (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, U47, Haltestelle Märkische Straße, B1 Richtung Unna



Donnerstag, 18. Juni 2015, 12.00–16.00 Uhr

Moderne Inkontinenztherapien

Herr Boss, Facharzt für Urologie, informiert in seinem Vortrag über die operative Versorgung bei Inkontinenz und welche modernen medikamentösen Maßnahmen möglich sind. Ebenso stellt er perspektivisch begleitende und ergänzende Hilfsmaßnahmen vor.

Ansprechpartnerin: Frau Klimpel, Tel. (0231) 91 23 19-71

Ort: Zentrum für interdisziplinäre Medizin, Diagnostik und Therapie – ZIMDT
Wittekindstraße 30, 44139 Dortmund-West (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: U42, Haltestelle Kreuzstraße, Bus 453, Haltestelle Lindemannstraße

Mittwoch, 24. Juni 2015, 16.00–18.00 Uhr

Harninkontinenz – Diagnostik und Therapie

Vortragsveranstaltung der behandelnden Ärzte über Ursachen und Entstehung von Inkontinenz bei Männern und Frauen sowie Vorstellung von Therapiemöglichkeiten.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Brackel, Tel. (0231) 50-2 96 40

Ort: Wartezimmer der urologischen Praxis Dr. med. P. Frehse und
Dr. med. D. Schollähn
Flughafenstraße 4, 44309 Dortmund-Brackel (barrierefrei)
Eine Anmeldung im Seniorenbüro Brackel ist erwünscht.

ÖPNV: Stadtbahn U43, Bus 420 und 422, Haltestelle Kirche Brackel

Mittwoch, 24. Juni 2015, 18.00 Uhr

Inkontinenz – darüber reden statt darunter zu leiden

Etwa neun Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Inkontinenz. Harn und Stuhl gehen unwillkürlich und unfreiwillig ab. Inkontinenz ist nach wie vor ein Tabuthema.

Viele Betroffene mögen selbst mit ihrem Arzt nicht darüber sprechen. Bei dieser Veranstaltung möchten die Experten des Kontinenzzentrums im Klinikum Dortmund über moderne Behandlungsmöglichkeiten informieren und gleichzeitig einen Rahmen für persönliche Fragen schaffen.

Ansprechpartnerin: Frau Hübner, Tel. (0231) 9 53-2 02 09

Ort: Klinik Dortmund, Magistrale (Haupthalle)
Beurhausstraße 40, 44137 Dortmund-Innenstadt-West (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U42, Haltestelle Städtische Kliniken

Samstag, 27. Juni 2015, 11.15 Uhr

Blasenschwäche bei Frauen – (k)ein Tabu!

Etwa neun Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Blasenschwäche, dennoch handelt es sich nach wie vor um ein Tabuthema. Aber Menschen mit Inkontinenz leiden. Sie gehen nicht mehr ins Theater oder Kino, legen ihr Hobby nieder, geben den Arbeitsplatz auf, fahren nicht mehr in den Urlaub und treffen sich nicht mehr mit Freunden. Aus Scham vergehen oft Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen. In ihrem Vortrag informiert die Oberärztin Frau Dr. Rötger vom Klinikum Dortmund-Mitte über Ursachen, Vorbeugungsmöglichkeiten und Behandlungsformen bei Frauen und bietet gleichzeitig einen Raum für persönliche Fragen.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411,
Haltestelle Belle-Alliance-Straße

Samstag, 27. Juni 2015 , 11.45 Uhr

Inkontinenz bei Männern – Ursachen und Therapiemöglichkeiten

Frauen und Männer sind in unterschiedlicher Weise von den einzelnen Formen der Blasenschwäche betroffen. Blasenschwäche wird als medizinisches Problem vor allen von den betroffenen Männern oft verheimlicht oder als unabänderliches Schicksal hingenommen. Dabei kann in sehr vielen Fällen durch fachgerechte Hilfe eine deutliche Besserung, wenn nicht sogar Heilung, erreicht werden. Die Oberärztin der Urologischen Klinik des Klinikzentrums Nord, Frau Dr. Kempken, informiert über Ursachen und Therapiemöglichkeiten bei Männern und bietet gleichzeitig einen Raum für persönliche Fragen.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411,
Haltestelle Belle-Alliance-Straße



Samstag, 27. Juni 2015, 13.30 Uhr

Inkontinenz bei Männern – Erfahrungsbericht aus der Praxis

Auch Männer leiden unter Harninkontinenz. Häufig wird diese Erkrankung von den betroffenen Männern unterschätzt und es wird nicht thematisiert, „Mann“ redet nicht darüber. Dabei stehen inzwischen effektive Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Mit den heutigen Behandlungsmöglichkeiten und durch gezieltes Kontinenztraining können viele Betroffene die Kontrolle über die Blase wiedererlangen oder zumindest deutlich verbessern. In seinem Vortrag informiert der Fachpfleger für Urologie, Herr Kloda, als Experte und als Selbstbetroffener und bietet gleichzeitig Raum für persönliche Fragen.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411,
Haltestelle Belle-Alliance-Straße

Samstag, 27. Juni 2015, 13.30 Uhr

Blasenschwäche – was nun?

Die niedergelassene Fachärztin für Urologie, Frau Dr. Valkovic, berät im persönlichen Gespräch zu den einzelnen Formen der Blasenschwäche. Die Ursachen wie auch Vorbeuge- bzw. Therapiemöglichkeiten sind unterschiedlich, individuelle Fragen können im separaten Raum im Einzelgespräch geklärt werden.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411,
Haltestelle Belle-Alliance-Straße



Samstag, 27. Juni 2015, 13.30 Uhr

Hilfsmittel bei Inkontinenz

Für die Versorgung der Inkontinenz stehen verschiedene Inkontinenzhilfsmittel zur Verfügung. Die richtige Versorgung hängt immer von der Art der Inkontinenz, der Stärke, der Indikation sowie den persönlichen Bedürfnissen ab. Die richtige Produktauswahl kann entscheidend dazu beitragen, wieder eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen. Die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Care Center Rhein Ruhr, Frau Prior und Herr Kuschmierz, stellen geeignete Produkte für eine optimale, individuelle Versorgung vor und informieren zum sachgerechten Umgang.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411,
Haltestelle Belle-Alliance-Straße

Samstag, 27. Juni 2015, 14.30 Uhr

Diagnostik und Therapiemöglichkeiten bei Harninkontinenz

Vielen Menschen ist es peinlich, wenn sie von Blasenschwäche betroffen sind. Sie leiden still und trauen sich nicht einmal, mit ihrem Arzt über das Thema zu sprechen. Meist funktioniert das fein abgestimmte System aus Blasenmuskulatur, Schließmuskeln und Beckenbodenmuskulatur nicht mehr richtig. Aber es gibt wirksame Hilfen. Welche Therapie im Einzelfall bei einer bestimmten Inkontinenz-Form in Frage kommt, ist je nach den Ursachen und der Form der Inkontinenz äußerst unterschiedlich.

Betroffene sollten sich deshalb von einem Arzt untersuchen und entsprechend beraten lassen, denn es gibt gute Therapiemöglichkeiten. In seinem Vortrag informiert der Chefarzt des St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel, Herr Dr. med. Glaßmeyer, über Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.

Ansprechpartner: Seniorenbüro Eving, Tel. (0231) 50-2 96 60

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund-Lindenhorst (barrierefrei)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, Haltestelle Minister Stein, Bus 410, 411,
Haltestelle Belle-Alliance-Straße

Donnerstag, 3. September 2015, 15.30 –16.30Uhr

Kontinentprobleme bei Männern – Informationen zu einem Tabuthema

Über die Hälfte der Männer leiden im Alter unter Inkontinenz; insbesondere nach operativen Eingriffen an der Prostata. Häufig wird dieser Zustand, diese Erkrankung, von den betroffenen Männern unterschätzt und es wird nicht thematisiert, „Mann“ spricht nicht darüber. Es stehen aber inzwischen effektive Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Mit diesen Therapien, die individuell auf den einzelnen Mann angewendet werden können, und durch ein gezieltes Kontinentstraining können viele Betroffene die Kontrolle über ihre Blase wiedererlangen oder zumindest deutlich verbessern.

In seinem Vortrag mit gewünschter Diskussion informiert Herr Kloda als Experte und persönlich Betroffener und bietet gleichzeitig Raum für persönliche Fragen zu dem Thema.

Ansprechpartner: Leiter des Männerkreises, Herr Thomsen, Tel. (0231) 88 10 22

Ort: Gemeindehaus der ev. Lydia Gemeinde,

Kirchenstraße 25, 44147 Dortmund-Innenstadt-Nord (barrierefrei)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

ÖPNV: Stadtbahn U41, U45, U47, U49 Haltestelle Hauptbahnhof (Nordausgang),
Bus 412, Haltestelle Kirchenstraße



Tipps für den Alltag

- Trainieren Sie gezielt ihre Beckenbodenmuskulatur in Kursen oder mit Übungen zu Hause, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse an. Eine starke Beckenbodenmuskulatur hilft Ihnen, kontinent zu bleiben.
- Reduzieren Sie Übergewicht, das entlastet den Beckenboden.
- Wählen Sie bei Ihrer Ernährung eine ballaststoffreiche Kost, das fördert die Verdauung und einen aktiven Darm.
- Essen Sie langsam und kauen Sie die Bissen oft, das regt die Verdauung an und unterstützt das Sättigungsgefühl.
- Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeiten, mind. 2 Liter, das hilft, Infektionen zu vermeiden und trainiert die Blasenmuskulatur.
- Vermeiden Sie stark harntreibende Getränke, wie Schwarztee, Kaffee oder Alkohol, so verhindern Sie eine Reizung der Blase.
- Bewegen Sie sich regelmäßig durch Sportarten, wie Gymnastik, Wandern, Schwimmen oder Radfahren, das schont Ihre Blase und fördert die Verdauung.
- Tragen Sie Kleidung, die locker sitzt, luftdurchlässig ist und sich leicht öffnen lässt.

- Lassen Sie sich Zeit beim Wasserlassen, das hilft Ihnen, die Kontrolle zu behalten.
- Reinigen Sie sich nach dem Toilettengang mit ölhaltigen Waschcremes (keine Seife), dadurch vermeiden Sie Reizungen der Haut.
- Lassen Sie sich zu unterschiedlichen Hilfsmitteln beraten und sich Produktproben mitgeben, damit können Sie ausprobieren, was für Sie am besten geeignet ist.



Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Redaktion: Reinhard Pohlmann (verantwortlich), Michael Grenz, Annette Simmgen-Schmude

Fotos: Sonja Martin, Jürgen Paasch

Gestaltung, Produktion und Druck: Dortmund-Agentur, 05/2015

