

Familie

Kommen Sie hierher Drucken Text

Ängste und Blasenschwäche - Was Senioren dagegen tun können

Auch bei Senioren kann Stress schnell auf den Magen schlagen. Doch dagegen können sie etwas tun. Auch ältere Menschen, die an Blasenschwäche leiden, bekommen das Problem mit den richtigen Maßnahmen in den Griff. Drei Tipps im Überblick:



Inkontinenzeinlagen sind bei Blasenschwäche nur Notlösung

Wer **Probleme mit der Blase** hat, sollte sich nicht auf Einlagen oder Vorlagen verlassen. Diese seien bei Inkontinenz nur eine Notlösung, sagt Andreas Wiedemann von der **Deutschen Kontinenz Gesellschaft**. Besser geht man zum Arzt und lässt sich dort beraten. Außerdem kann ein Trink-Protokoll helfen: Wer so herausfindet, dass er zu wenig oder auch zu viel trinkt, sollte die Menge anpassen.

Sorgen und Ängste können Senioren auf den Magen schlagen

Haben Senioren Magenschmerzen oder Sodbrennen, muss das nicht unbedingt an den Essgewohnheiten oder einer Erkrankung liegen. Auch Stress kann auf den Magen schlagen. Darauf weist die Deutsche Seniorenliga hin. Die Beschwerden verschwinden in der Regel von selbst, wenn die Sorgen vorüber sind. Weil Ängste sich aber nicht einfach abstellen lassen, sollten betroffene Senioren mit Freunden, der Familie oder auch dem Hausarzt darüber sprechen. Eine weitere Möglichkeit sind Entspannungskurse, die zu mehr innerer Ruhe führen können. Angeboten werden sie etwa von Volkshochschulen oder Senioreneinrichtungen.

Kompressionsstrümpfe am besten frühmorgens anpassen lassen

Wer Kompressionsstrümpfe anpassen lässt, sollte frühmorgens zum Messen gehen. Denn dann sind die Beine noch nicht angeschwollen. Darauf weist die Zeitschrift "Senioren Ratgeber" (Ausgabe 04/2016) hin. Die Strümpfe, die Druck auf die Venen ausüben, gibt es in verschiedenen Klassen. Sie werden je nach Schwere der Venenerkrankung vom Arzt verordnet und sollten den ganzen Tag getragen werden.