



MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG



Ihr Profi für Inkontinenz-Versorgungen



Kompetente und persönliche Beratung mit individuellen Lösungen



Gratismuster zum Testen frei Haus

Kostenfreier Versand in ganz Deutschland

Deutschlandweit unter den Top 3
der Inkontinenz-Anbieter

25.000 Produkte auf Lager,
alle großen Marken im Sortiment

60.000 KundInnen nutzen jährlich
unsere exklusiven Angebote

500.000 Versorgungen jährlich
deutschlandweit machen uns zu Profis



Inkontinenzprodukte - Sie haben die Wahl

Als einer der größten deutschen Inkontinenzversorger bieten wir eine einzigartig breite Produktpalette an aufzahlungsfreien Standardprodukten unterschiedlicher Hersteller. Darüber hinaus erhalten Sie bei uns – gegen eine wirtschaftliche Aufzahlung – jede Art von Premiumversorgung, sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne persönlich.

Standardversorgung

Diese aufzahlungsfreien Produkte bieten eine ausreichend medizinisch notwendige und zweckmäßige Versorgung im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen des Hilfsmittelverzeichnis und gehören zu unserer Basisversorgung.

- sicheres Gefühl
- gut geschützt

VersorgungPLUS

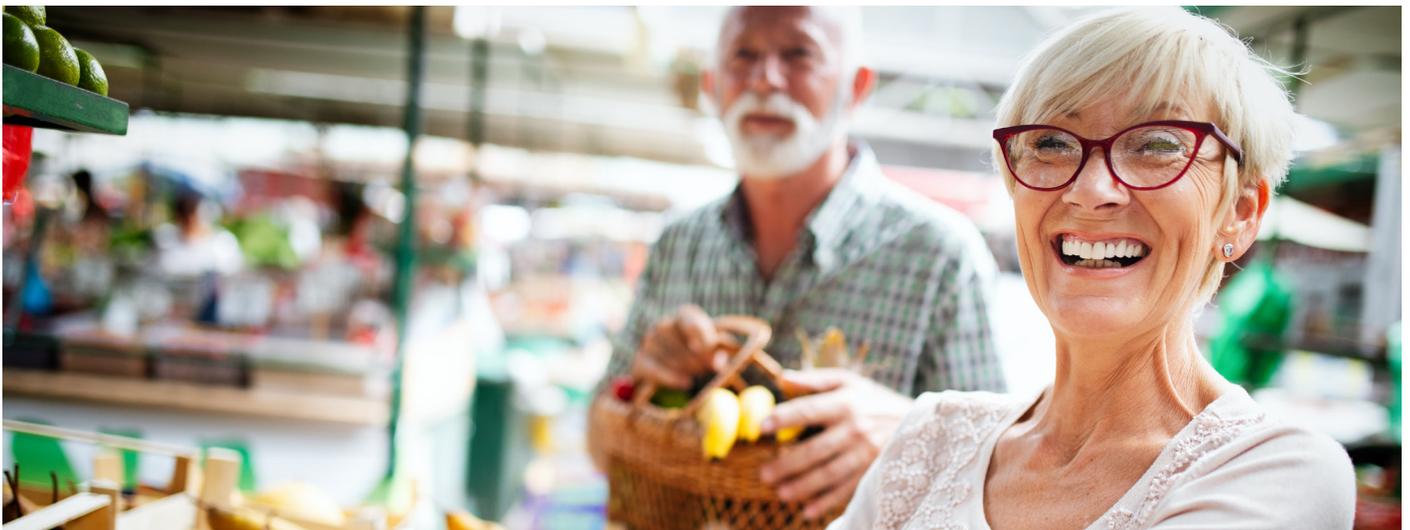
Angenehmeres Material sowie eine bessere Passform zeichnen VersorgungsPLUS-Produkte aus. Mit einer geringen wirtschaftlichen Aufzahlung investieren Sie in Ihr tägliches Wohlbefinden.

- textilähnliche Oberfläche für höhere Diskretion
- keine Gerüche durch aktiven Auslaufschutz
- weiches Material für hohen Tragekomfort

Premium

Hochwertigste Premiumprodukte frei wählbar: Nur das Allerbeste für Ihre Gesundheit und optimale Hygiene im Alltag. Gegen eine wirtschaftliche Aufzahlung erhalten Sie die komfortabelsten Spitzenprodukte, die genau zu Ihren individuellen Bedürfnissen passen. Bei empfindlicher Haut bieten wir Ihnen besonders weiches Material. Für mobile, aktive Personen können wir Ihnen Produkte anbieten, die sowohl starken Schutz als auch absolute Bewegungsfreiheit bieten.

- beste Passform und höchster Tragekomfort
- anatomische Passform für mehr Mobilität
- besonders hautschonend
- höheres Selbstbewusstsein



Ihr Versorgungsablauf im Überblick

1. SCHRITT

Sie gehen zum Arzt
und bekommen ein Rezept.



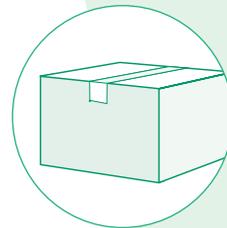
2. SCHRITT

Wir beraten
Sie persönlich.



3. SCHRITT

Wir schicken Ihnen mehrere
Gratismuster und Sie testen.



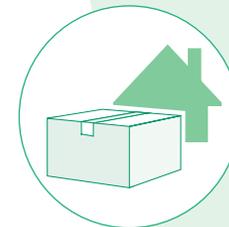
4. SCHRITT

Sie schicken Ihre Bestellung
und das Rezept an uns.



5. SCHRITT

Wir liefern kostenlos zu Ihnen
nach Hause.



TIPP

Denken Sie daran,
Pflegehilfsmittel zu beantragen!



Ihr Versorgungsablauf im Detail

1. SCHRITT Arztbesuch

Gehen Sie zum Arzt/zur Ärztin Ihres Vertrauens (Hausarzt, Urologe, ...) und sprechen Sie offen über Ihre Beschwerden. Der Arzt/die Ärztin kann Ihnen ein Rezept für Inkontinenzmaterial ausstellen. Wichtig: Auf dem Inkontinenz-Rezept müssen die Diagnose, z.B. „Inkontinenz“ und „Dauerversorgung“ vermerkt sein.



2. SCHRITT Persönliche Beratung

Unsere MitarbeiterInnen beraten Sie kompetent und individuell zu sämtlichen Inkontinenzprodukten (Inkontinenzeinlagen, Vorlagen, Windeln sowie Windelhöschen). Sie wählen Produktmuster aus, die auf Ihre Situation zugeschnitten sind.

3. SCHRITT Gratisbemusterung

Ihre persönlichen Gratismuster werden kostenfrei zu Ihnen nach Hause geliefert. So haben Sie die Möglichkeit, die Inkontinenzprodukte erst einmal in Ruhe zu testen, um herauszufinden, mit welchem Produkt Sie am besten zurechtkommen.

4. SCHRITT Bestellung und Rezept

Sie haben sich für ein Produkt entschieden. Bitte markieren Sie dieses Produkt auf dem Musterlieferschein und schicken Sie diesen als Bestellung zusammen mit Ihrem Originalrezept postalisch an uns. Sie sind noch unentschlossen? Wir unterstützen Sie gerne beratend. Um uns Ihr Rezept portofrei zuzuschicken, können Sie unseren Freiumschlag nutzen.

5. SCHRITT Kostenlose Lieferung

Sobald Sie sich für eine Rezeptversorgung durch uns entscheiden, beantragen wir die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse. Die Inkontinenzartikel liefern wir Ihnen im Anschluss direkt und versandkostenfrei nach Hause. Gerne richten wir Ihnen ein automatisches Lieferintervall ein, so dass Sie ab der ersten Lieferung nichts mehr tun müssen.

TIPP Pflegehilfsmittel

Denken Sie auch an z.B. Bettschutzeinlagen, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe, die Ihnen (bei entsprechenden Voraussetzungen) im Wert von bis zu 40 € monatlich zustehen - durch die aktuelle Gesetzgebung kann der Betrag variieren. Antrag einfach ausfüllen, unterschreiben und per Freiumschlag an uns senden. Wir übernehmen die Einreichung des Pflegehilfsmittel-Antrags bei der Pflegekasse für Sie (siehe auch S. 10).

Versorgung ganz einfach auf Rezept

Damit Ihre Versorgung von Beginn an reibungslos verläuft, geben wir Ihnen hier wichtige Hinweise zu den auf einem Rezept nötigen Informationen.

Das korrekt ausgefüllte Rezept zur Versorgung mit aufsaugenden Inkontinenzprodukten

Das korrekt ausgefüllte Rezept zur Versorgung mit ableitenden Inkontinenzprodukten

Versorgung für 3 Monate z.B.
 9 Bettgeschlossenes System 2L
 30 Beinbeutel 500 ml 50 cm steril
 1 Paar Beinbeutelhalter

Auf dem Rezept muss die genaue Artikelbezeichnung und Menge stehen, die Diagnose und bestenfalls auch die Angabe des Versorgungszeitraums (z.B. ein Monat, drei Monate, sechs Monate usw.).

Das korrekt ausgefüllte Rezept im Falle einer Heimunterbringung

Ihre gewohnte Inkontinenzversorgung durch uns kann übergangslos weitergeführt werden. Wir benötigen lediglich die neue Lieferanschrift und ein Rezept mit dem Zusatz: Heimunterbringung (Diagnose „Inkontinenz“ und „Dauerversorgung“ bleiben). Dieses schicken Sie wie gewohnt an uns.

Ein vorfrankierter Freiumschlag für Ihr Rezept liegt unseren Musterpaketen bei oder kann von unserer Homepage www.medi-center.de heruntergeladen werden. Nutzen Sie diesen gerne für den kostenfreien Versand Ihres Rezepts.

Heimunterbringung - wir begleiten Sie

Niemand wünscht es sich, aber manchmal ist es unvermeidlich: Die häusliche Autonomie ist nicht mehr gewährleistet und der Übergang in eine betreute Wohnform ist unumgänglich.

Viele Dinge werden sich dann ändern und der Umzug ist sicherlich für jeden eine Herausforderung. Wir lassen Sie hierbei nicht allein. Ihre gewohnte Inkontinenzversorgung durch uns kann übergangslos weitergeführt werden. Wir ändern Ihre Lieferanschrift und benötigen lediglich ein Rezept mit dem Zusatz: Heimunterbringung (Diagnose: „Inkontinenz“ und „Dauerversorgung“).

Dieses schicken Sie wie gewohnt an:

MEDI-CENTER

David-Roentgen-Str. 2-4

56073 Koblenz

Profitieren Sie von einer auf Sie persönlich abgestimmten Inkontinenzversorgung durch uns als Partner, der Sie auch in Zukunft qualitativ, hochwertig und sicher versorgen wird.



Alternativen zur Heimunterbringung

Das Pflegeheim ist meist die Lösung, die am wenigsten von den Pflegebedürftigen gewünscht wird.

Es gibt Alternativen, die unter Umständen eine vorübergehende oder auch definitive Lösung sein könnten:

Die häusliche Pflege: In der häuslichen Pflege werden die Pflegebedürftigen von Angehörigen oder Freunden gepflegt. Zur Entlastung der Pflege können diese sich eine Tages- und Nachtpflege oder Verhinderungspflege nehmen. Aber auch das zusätzliche Einbinden eines ambulanten Pflegedienstes macht Sinn, um die Angehörigen zu entlasten und den Pflegebedürftigen optimal zu versorgen.

Auch wenn auf den ersten Blick eine Wohnung nicht altersgerecht erscheint, kann mit ein paar gut geplanten Änderungen viel zur Barrierefreiheit beigetragen werden. Mit einem Umbau von der klassischen Badewanne zur Dusche ist oft die größte Hürde genommen. Das lästige und gefährliche Treppensteigen kann mit einem Treppenlift komplett vermieden werden. Hier gibt es zudem Fördermöglichkeiten mit bis zu 4.000 € bei Vorhandensein eines Pflegegrades. Wir beraten Sie gerne.

24h-Pflegekräfte: Eine weitere Alternative zu einer Heimunterbringung sind 24h-Pflegekräfte. Sie helfen im Haushalt mit und übernehmen leichte Pflegetätigkeiten. Damit wird der Wunsch vieler älterer Menschen berücksichtigt, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Die Angehörigen sind entlastet, können ihrer Arbeit nachgehen, wissen gleichzeitig, dass der Pflegebedürftige versorgt und nicht allein ist.

Es gibt viele lokale Konzepte für das Wohnen im Alter in kleineren und betreuten Gemeinschaften/WGs oder sogenannte Wohnpartnerschaften. Hier wird kostenfrei Wohnfläche bei Senioren angeboten, die mit Hilfe im Haushalt durch z.B. Studenten abgegolten wird.

Aufsaugende Produkte

Einlagen / Vorlagen

Der Einsatz von Einlagen bietet sich bei Tröpfchen- und leichter bis mittlerer Kontinenzstörung an.

Zur Fixierung am Körper benötigt man eine zusätzliche, nach Möglichkeit eng anliegende Unterhose. Es sind verschiedene Saugstärken und Größen erhältlich. Die meisten Modelle sind für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Es gibt allerdings spezielle Produkte für Herren, die sich der männlichen Anatomie optimal anpassen und somit maximalen Auslaufschutz bieten. Oft sind sie farblich anders gestaltet als die sogenannten Unisex-Produkte.

Netzhosen

Netzhosen dienen der Fixierung von Vorlagen ohne Klebepunkte. Sie sind wasch- und dehnbar und sorgen für einen hohen Tragekomfort.

Windeln

Zum einen gibt es Windelhosen mit beidseitigem Klebe- oder Klettverschluss, zum anderen gibt es sogenannte Active-Hosen. Diese Einmalwindeln (nicht zu verwechseln mit Pants) können wie eine Unterhose angezogen werden.

Pants

Pants können als ganz gewöhnliche Unterwäsche getragen werden. Die Kombination von optimaler Sicherheit und Komfort gibt dem Anwender größere Freiheit und ein höheres Selbstwertgefühl.

Herstellerneutrale und qualitativ hochwertige Inkontinenzversorgungen mit Markenprodukten:



Ableitende Produkte - eine Alternative zu den aufsaugenden Produkten

Ableitende Inkontinenzprodukte sind eine diskrete, individuelle Alternative zu den aufsaugenden Inkontinenzprodukten. Urinalkondome eignen sich hervorragend für junggebliebene Männer, die sportlich aktiv sind. Auch als RollstuhlfahrerIn oder bettlägerige Person haben Sie besondere Ansprüche an Hilfsmittel, die Ihren Alltag erleichtern.

Die Verordnung über ableitende Inkontinenzprodukte erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt. Schicken Sie das Originalrezept direkt an das MEDI-CENTER. Wir melden uns anschließend telefonisch bei Ihnen und besprechen mit Ihnen die Tragedauer, Produktmerkmale und den Ablauf der Versorgung.

Nach wenigen Tagen erhalten Sie bereits Ihre Produkte.

- Urinalkondome
- Ballonkatheter
- Dauerkatheter
- Urinbeutel
- Beinbeutel
- Bettbeutel

Anlegetechnik für aufsaugende Produkte

Einlagen / Vorlagen

Selbstständig

1. SCHRITT

Einlage / Vorlage in der Mitte längs falten. Der aufgedruckte Indikatorstreifen kennzeichnet die Außenseite.



2. SCHRITT

Ziehen Sie die Einlage / Vorlage von vorne nach hinten zwischen den Beinen durch.



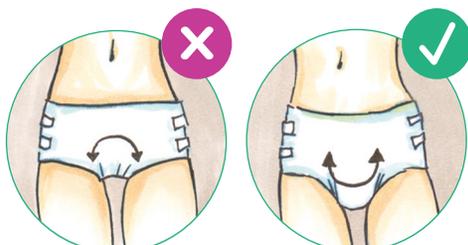
3. SCHRITT

Breiten Sie die Einlage / Vorlage vorne und hinten aus.



Aktivieren

Zur Entfaltung der maximalen Saugleistung müssen Vorlagen / Einlagen, Windeln oder Pants vor der Benutzung aktiviert werden. Dadurch erreichen Sie, dass auch der evtl. schwallartige Austritt von Urin aufgefangen wird. Ziehen Sie das Material dazu nach unten, sodass eine u-förmige Wölbung entsteht und das Material luftdurchlässig ist.



Windeln

Bei einem Pflegebedürftigen

1. SCHRITT

Windel in der Mitte längs falten. Die Rückseite der Windel ist außen.



2. SCHRITT

Bringen Sie die Person in Seitenlage und ziehen Sie die gefaltete Windel von vorne nach hinten zwischen den Beinen in den Schritt.



3. SCHRITT

Die Windel jetzt hinten öffnen und ausbreiten.



4. SCHRITT

Drehen Sie die Person auf den Rücken und öffnen Sie die Windel an der Vorderseite.



5. SCHRITT

Stellen Sie sicher, dass die Klebestreifen fest sitzen, die Windel am Körper anliegt und die Kante in der Leiste gut sitzt.

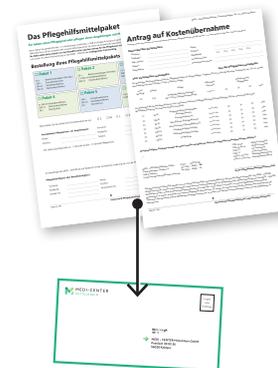


Die **Pants** zieht man wie die normale Unterhose an und darüber dann die Kleidung.

➤ Anspruch auf kostenlose Pflegehilfsmittel

Wenn Sie einen Pflegegrad haben und zuhause gepflegt werden, besteht ein gesetzlicher Anspruch auf Versorgung mit zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmitteln in Höhe von 40 € pro Monat. Für eine Kostenübernahme reicht ein Antrag bei Ihrer Pflegekasse aus. Diesen bekommen Sie bei uns.

1. SCHRITT Antrag auf Kostenübernahme ausfüllen. Dieser liegt dem Musterpaket bei. Paket auswählen.

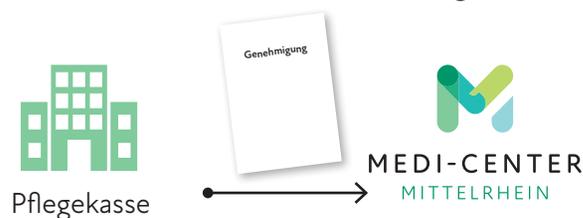


2. SCHRITT Beide Dokumente an:
MEDI-CENTER Mittelrhein GmbH
David-Roentgen-Straße 2-4
56073 Koblenz
Nutzen Sie unseren Freiumschlag.

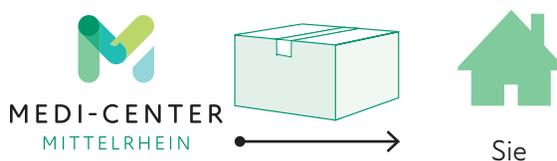
3. SCHRITT Wir als Versorger stellen den Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Pflegekasse.



4. SCHRITT Die Pflegekasse schickt uns die Genehmigung der Kostenübernahme.



5. SCHRITT Wir liefern Ihnen Ihre Pflegehilfsmittel automatisch und kostenfrei nach Hause.



Diese Pflegehilfsmittel gibt es:



Händedesinfektion



Mundschutz



Flächendesinfektion



Bettschutzeinlagen

(Einmal- und Wiederverwendung)



Einmalhandschuhe

Fingerlinge, Schutzschürzen

Fragen? Antworten!

Gibt es geschlechtsspezifische Produkteigenschaften?

Ja. Man unterscheidet sowohl bei den aufsaugenden als auch bei den ableitenden Produkten zwischen Produkten für Frauen, für Männer und universellen Produkten. Diese Einteilung resultiert aus den unterschiedlichen anatomischen Gegebenheiten.

Beeinflusst die Dicke der Windel die Saugleistung?

Nein. Die Saugfähigkeit einer Windel wird von einem speziellen Saugkern mit Superabsorber, einem speziellen Bindemittel, gewährleistet. Dieser bindet Flüssigkeit und Geruch auch in „dünnen“ Windeln, d.h. sie sind saugstark und diskret zugleich.

Was ist eine Doppelversorgung?

Eine Doppelversorgung ist die missbräuchliche Verwendung von zwei aufsaugenden Inkontinenzprodukten über- bzw. ineinander. Der hierdurch entstehende Hitzestau kann zu chronischen Blasenentzündungen und Pilzbildung (Mykosen) führen.

Muss ich jeden Monat neu bestellen?

Nein, das müssen Sie nicht. Auf Wunsch stellen wir ein automatisches Lieferintervall passend zu Ihrem individuellen Verbrauch ein.

Wann bekomme ich meine Rechnung?

Ihre Rechnung versenden wir getrennt von Ihrer Warenlieferung, per Post und in der Regel einige Tage nach der Lieferung.

Kann ich auch eine Einzugsermächtigung bei Ihnen hinterlegen?

Ja. Bequem und einfach – mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats klappt der Bankeinzug per SEPA-Lastschrift ganz automatisch. Nutzen Sie dazu unser Formular zur Genehmigung.

Gibt es eine Versorgung ohne Aufzahlung?

Ja. Ihre Krankenkasse stellt aufzahlungsfreie Standardversorgungen zur Verfügung, die Sie über uns beziehen können. Die Produkte in diesem Segment bieten einen medizinisch notwendigen Auslaufschutz und gehören zur Grundversorgung. Wir bieten Ihnen aufzahlungspflichtig Premiumprodukte an, die sich durch angenehmeres Material sowie verbesserte Passform auszeichnen.

Weitere Antworten auf www.medi-center.de





Sie haben einen anderen Anbieter? Sie können jederzeit wechseln!

Was muss ich tun, um den Anbieter zu wechseln?

Besorgen Sie sich ein aktuelles Rezept bei Ihrem Arzt. Dieses senden Sie an uns und wir kümmern uns um den Rest.

Muss ich schriftlich kündigen?

Auf Wunsch Ihrer Krankenkasse kann es nötig sein, dass Sie den Anbieterwechsel schriftlich formulieren müssen. In der Regel reicht dafür ein formloses Schreiben. Dieses können wir Ihnen zur Verfügung stellen.

Wen muss ich über meinen Wechsel informieren?

Sprechen Sie uns an, wir klären alles Weitere mit Ihrer Krankenkasse.

Muss ich bei Anbieterwechsel für meine Produkte mehr bezahlen als vorher?

Nein. Mit Ausnahme der gesetzlichen Zuzahlung haben Sie immer Anspruch auf eine aufzahlungsfreie Versorgung entsprechend Ihres medizinischen Bedarfs.

Die gesetzliche Zuzahlung

Für manche Leistungen hat der Gesetzgeber eine gesetzliche Zuzahlung, z.B. Rezeptgebühr, festgelegt. Bei Ihrem Rezept für Inkontinenzprodukte handelt es sich im Gegensatz zu einer einmaligen Rezepteinlösung um eine pauschal und langfristig angelegte Versorgung. Das bedeutet: es fällt jeden Monat unabhängig von einer Lieferung die entsprechende gesetzliche Zuzahlung an. Die Rechnung erstellen wir für diese monatlich fälligen Beträge in Summe einmal im Quartal.

Die Höhe der Zuzahlung z.B. für Ihre Inkontinenzprodukte beträgt 10 % des mit Ihrer Kasse vereinbarten Abrechnungsbetrages. Pro Kalenderjahr müssen Sie und Ihre Familie höchstens Zuzahlungen in Höhe von zwei Prozent Ihrer jährlichen Einnahmen leisten. Sollte ein Familienmitglied in Ihrem Haushalt schwerwiegend chronisch krank sein, reduziert sich die Zuzahlungsgrenze auf ein Prozent der Familieneinnahmen. Wenn Sie die Zuzahlungsgrenze erreicht haben, können Sie sich von Ihrer Krankenkasse auf Antrag von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. Sie erhalten dann eine Befreiungskarte.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie von der gesetzlichen Zuzahlung befreit sind oder werden.

Die gesetzliche Zuzahlung bleibt auf die Basisversorgung beschränkt und die Berechnung erfolgt quartalsweise.



Die wirtschaftliche Aufzählung

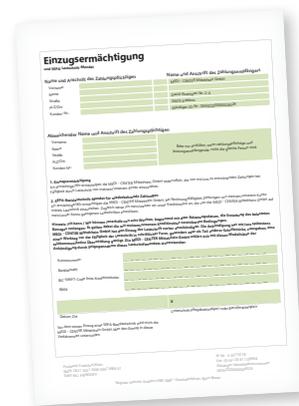
Ihre Krankenkasse garantiert im Rahmen ihrer gesetzlichen Aufgaben Ihre medizinisch notwendige Versorgung mit Inkontinenzprodukten.

Das Sortiment der Inkontinenzprodukte umfasst allerdings Produkte, die Ihren persönlichen Komfort und Ihr Wohlbefinden erheblich verbessern können. Sie allein entscheiden über Ihre Komfortversorgung und über Ihr Wohlempfinden. Bei Ihrer Entscheidung für ein höherwertiges Komfortprodukt werden Sie lediglich mit den Mehrkosten belastet.

Diese Mehrkosten werden als wirtschaftliche Aufzählung zur Basisversorgung bezeichnet und immer dann in Rechnung gestellt, wenn sie anfallen.

Bankeinzug per SEPA-Lastschrift

Bequem und einfach – mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgt die Bezahlung ganz automatisch. Nutzen Sie dazu unser Formular, welches automatisch mit der ersten Rechnung kommt.



Versorgung mit Inkontinenzhilfen

Für Ihre Versorgung mit Inkontinenzhilfen erhält die MEDI-CENTER Mittelrhein GmbH als Vertragspartner Ihrer Krankenkasse eine Versorgungspauschale. Deshalb bitten wir Sie, die folgenden Hinweise unbedingt zu beachten:

- 1 Alle Hilfsmittel der aufsaugenden Inkontinenz werden bei uns als Vertragspartner bezogen.
- 2 Wenden Sie sich bitte ausschließlich an uns, wenn Lieferungen von Verbrauchsmaterialien oder Zubehör sowie sonstige Service- und Dienstleistungen im Zusammenhang mit dieser Versorgung notwendig werden.
- 3 Bitte teilen Sie uns als Vertragspartner anstehende Umzüge, insbesondere in ein Pflegeheim, sowie planbare Aufenthalte in einem Krankenhaus oder in einer Rehabilitationseinrichtung rechtzeitig mit.
- 4 Ihre Krankenkasse akzeptiert je nach geltendem Vertrag ärztliche Verordnungen nur für eine bestimmte Laufzeit. Bitte sprechen Sie uns an.
- 5 Ein Wechsel des Vertragspartners ist, je nach geltendem Krankenkassenvertrag, nach Ablauf eines vollen Kalendermonats, beziehungsweise nach Ablauf der Dauergenehmigung möglich.
- 6 Wenn Sie innerhalb eines Versorgungszeitraums mehrere Vertragspartner mit der Versorgung beauftragen, tragen Sie die dadurch entstehenden Mehrkosten.
- 7 Informieren Sie uns bitte rechtzeitig vor einem Wechsel, damit es nicht zu Doppelversorgungen kommt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Lieferungs- und Zahlungsbedingungen der MEDI-CENTER Mittelrhein GmbH finden Sie auf unserer Homepage unter www.medi-center.de



Tipps bei Blasenschwäche

Unterstützend zu der Verwendung von aufsaugenden oder ableitenden Inkontinenzprodukten können Sie z.B. gezielte Beckenboden-Übungen machen, die die Funktionalität Ihrer Muskulatur verbessern können.

Wichtig ist eine fachliche Beratung im Vorfeld entweder durch eine Ärztin/ einen Arzt, entsprechend qualifizierte PhysiotherapeutInnen oder eine Hebamme, damit die für Sie persönlich geeignete Vorgehensweise bestimmt und die Übungen auf Sie abgestimmt werden können.

Blasentraining kann ebenfalls helfen, die Kontrolle über die Harnblase zu verbessern. Vor allem eine überaktive Blase lässt sich durch gezieltes Training beruhigen, die Zeiten zwischen den Toilettenbesuchen werden verlängert. Beginnen Sie ein Blasentraining immer erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin.

Beckenbodentraining

Beckenbodenübungen sind das Effektivste, was Sie bewusst gegen eine Blasenschwäche unternehmen können. Ob bei leichtem Tröpfchenverlust, bereits stärkerer Inkontinenz oder nur vorbeugend: Integrieren Sie regelmäßig kurze Trainingseinheiten in Ihren Alltag und stärken Sie mit gezielter Gymnastik die so wichtige Beckenbodenmuskulatur. Der Beckenboden befindet sich am tiefsten Punkt des Beckens. Sie steuern mit den Muskeln des Beckenbodens den Stuhlgang und Harndrang. Deswegen kann es zu einer Inkontinenz kommen, wenn diese Muskulatur aus irgendeinem Grund nicht mehr stark genug ist.

Übungen mit der Konzentration auf eine bewusste Atmung sind ideal geeignet, die tieferliegende Muskulatur im Körper zu aktivieren. Egal ob eine Blasenschwäche bereits besteht oder ob Sie ihr lediglich vorbeugen möchten: Machen Sie gezielte Beckenbodenübungen oder spannen Sie die Muskulatur zwischendurch mehrmals täglich an. Damit Sie sich beim Training stets absolut sicher fühlen, verwenden Sie dabei eine passende Einlage. Gerne schicken wir Ihnen Muster zu.

Eine Übung, die Sie überall machen können: Spannen Sie ganz bewusst die Beckenbodenmuskulatur für wenige Sekunden an und lassen Sie wieder locker – immer im Wechsel und mit unterschiedlicher Intensität. Wenn Sie solche kleinen Einheiten in Ihren Alltag integrieren, tun Sie bereits aktiv etwas gegen Blasenschwäche.

Blasentraining

Die Blase ist ein Muskel und kann trainiert werden. Ein wichtiges Hilfsmittel für das Blasentraining ist das Miktionsprotokoll, auch Blasentagebuch genannt. Darin notieren Patienten mit Inkontinenz die Menge an Flüssigkeit, die sie über den Tag verteilt trinken, jeden Toilettengang und jeden ungewollten Harnverlust. So gewinnen Arzt und Patient einen Überblick über Trinkverhalten und eventuell daraus resultierende Probleme.

Wichtiger Bestandteil des Blasentrainings ist die Steuerung des Trinkverhaltens – regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme und der Verzicht von blasenstimulierenden Getränken wie Kaffee, Tee oder Alkohol kann dabei helfen, die Zahl der Toilettenbesuche zu verringern.



Foto: Tena

Unsere Servicrufnummern für Sie im Überblick

Bei Fragen und Bestellungen wenden Sie sich an unsere qualifizierten FachberaterInnen:

AUFGAUGENDE INKONTINENZ

→ Beratung

Servicrufnummer: 0261 - 460 91 - 662

E-Mail: inkontinenz@medi-center.de

→ Bestellung

Servicrufnummer: 0261 - 460 91 - 661

E-Mail: bestellung@medi-center.de

→ Lieferung

Servicrufnummer: 0261 - 460 91 - 663

E-Mail: bestellung@medi-center.de

→ ABLEITENDE INKONTINENZ

Servicrufnummer: 0261 - 460 91 - 96

E-Mail: homecare@medi-center.de

→ PFLEGEHILFSMITTEL

Servicrufnummer: 0261 - 460 91 - 96

E-Mail: p hm@medi-center.de

→ ABRECHNUNG/BUCHHALTUNG

Servicrufnummer: 0261 - 460 91 - 92

E-Mail: buchhaltung@medi-center.de

→ REZEPTE

E-Mail: rezeptverwaltung@medi-center.de

Fax: 0261 - 46091 - 55

Beratungszeiten: Montag - Freitag von 8.00 - 18.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

www.medi-center.de





MEDI-CENTER Mittelrhein GmbH

David-Roentgen-Straße 2-4
56073 Koblenz
www.medi-center.de



BERATEN
BETREUEN
VERSORGEN