

Treffen der Kontinenz-SHG Köln Hohenlind

Wann? Jeden **1. Dienstag** im Monat
um 18 Uhr

Wo? St. Elisabeth Krankenhaus
Werthmannstraße 1
50935 Köln
5. Etage, Raum 5412
(Konferenzraum)

Ansprechpartner: Wolfgang Grümmer

Telefon 0171/8301734
e-mail: SHG-Hohenlind@magenta.de

Die Kontinenz SelbsthilfeGruppe Köln-Hohenlind stellt sich vor



Beckenboden- und Kontinenztraining

Wann? Jeden **2. Dienstag** im Monat
17:00 Uhr und 17:45 Uhr

Wo? St. Elisabeth Krankenhaus
Werthmann Straße 1
50935 Köln
EG, Physiotherapie Abteilung



Nähere Informationen zur Deutschen
Kontinenz Gesellschaft sowie zum Thema
Inkontinenz finden Sie auf der Website der
Deutschen Kontinenz Gesellschaft
www.kontinenz-gesellschaft.de

Suchen Sie aktiv Hilfe bei Inkontinenz-
das ist schon der erste Schritt
zur Besserung der Inkontinenz und
zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität!

Monatliches Treffen der Selbsthilfegruppe
und monatliches Kontinenz- und
Beckenbodentraining

Inkontinenz – was ist das?

Unvermögen, den Harn oder Stuhl willkürlich zurückzuhalten.

Harn- und Stuhlinkontinenz dürfen kein Tabuthema sein!

Es sind ca. 8-9 Millionen Menschen in Deutschland betroffen.

Ursachen, Diagnostik, Therapie und Versorgungsmöglichkeiten müssen, noch mehr als bisher, in der Öffentlichkeit angesprochen werden.

Warum eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfe bedeutet, dass Kranke und Betroffene ihre Probleme selbst aufgreifen.

„Miteinander – Füreinander“ ist das Motto.

In Gesprächen mit den Gruppenmitgliedern können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht werden, wie jeder im Alltag besser mit den Problemen der Inkontinenz leben kann.

Die Gruppe hebt die Isolation des Einzelnen auf, gibt ein Gefühl des „Verstandenwerdens“ und stärkt das Selbstvertrauen.

Es entstehen neue soziale Bindungen.

Durch die regelmäßigen Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Mut macht.

Die Lebenseinstellung wird positiver.

Gemeinsam mit Ärzten, Apothekern, Physiotherapeuten und dem Sanitätsfachhandel können Betroffene und ihre Angehörigen versuchen die entstandenen Probleme zu lösen.

Was bietet die Kontinenz Selbsthilfegruppe?

Erfahrungsaustausch von Betroffenen und deren Zugehörigen

Vorträge und Zusammenarbeit mit Kliniken, Ärzten, Pflegepersonal und Physiotherapeuten

Beratung zu Hilfsmitteln, Vorstellung durch Fachkräfte

Kontakte mit Krankenkassen

Informationen zu Ernährungsberatung, Apotheken und Heilpraktikern

Beckenbodentraining mit speziell weitergebildeten Therapeuten

Tabuzonen abbauen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit