

Lieber Patient!

Die notwendige Operation ist vorbei – der Katheter entfernt – **Sie dürfen nach Hause.**

Damit Sie auch zu Hause einen kleinen Ratgeber für Ihre Fragen haben, dürfen wir Ihnen hier **einige Ratschläge zum Nachlesen** mitgeben.

Der Harnverlust, an dem Sie jetzt noch leiden, ist völlig normal. Möglicherweise werden Sie bemerken, dass der Harnverlust am Nachmittag etwas stärker ist als am Vormittag – auch das ist normal. Sie haben vor der Operation genau erklärt bekommen, wie Ihr Körper vor und nach der Operation sein wird. Sie wissen, dass der innerer Schließmuskel Ihrer Blase (= der Muskel, der automatisch arbeitet und den Blasenaustritt verschließt) nicht mehr die selbe Stärke haben kann, wie vor der notwendigen Operation. Sie haben deshalb gelernt, **den äußeren Schließmuskel der Blase** (= der unserem Willen unterworfen ist) einzusetzen, um den Harnverlust zu verbessern bzw. zu vermeiden.

Allerdings muss dieser Muskel seinen Einsatz erst erlernen, denn bis jetzt war dies nicht in diesem Ausmaß notwendig. Das bedeutet für Sie, dass Sie Zeit und Geduld haben sollten.

Meist dauert es 1- 2 Monate, bis dieser Vorgang automatisiert werden kann. Anstrengend für Sie ist, dass sie vor jeder Belastung (d. h. vor dem Aufstehen, vor dem Niedersetzen, vor dem Bücken, ...) an den Einsatz des Muskels denken müssen.

Sie sollten jetzt für **4 Wochen kein anstrengendes Training betreiben,** sondern den Muskel **vor** jeder Belastung anspannen und so die Harnröhre verschließen, damit kein Harn austrinnet und dadurch sozusagen den Schließmuskel programmieren. Wir bezeichnen dies als milde Beckenbodengymnastik. Erst danach, das heißt, wenn die Wundheilung der Operation fortgeschritten ist, dürfen Sie wieder intensiver trainieren. Sie erhalten dazu rechtzeitig unsere Informationsblätter.

Bis eine Verbesserung Ihres Harnverlustes erreicht ist, werden Sie **entsprechende Einlagen** von uns verordnet bekommen. Das bedeutet, je nach Krankenkasse erhalten Sie die entsprechenden Produkte.

Es gibt **spezielle Einlagen für Männer,** die angenehm und unauffällig zu tragen sind.

Mit diesen können Sie **sicher sein, das niemand etwas von Ihrem Harnverlust merkt, sieht oder riecht.** Ihre Haut und Kleidung werden geschützt.

Sie werden am **Anfang** möglicherweise bemerken, dass in Ihre Blase nicht mehr so viel Harn passt wie vor der Operation, da Ihre **Blase überempfindlich** und mit starkem Drang bei der Füllung mit Harn reagieren kann – oder sich selbstständig zu entleeren beginnt. Auch dies wird sich bald verbessern, Sie werden dazu von unseren ÄrztInnen Medikamente verordnet bekommen, die die Blase ruhig stellen und Ihnen so helfen, die Füllmenge wieder zu vergrößern.

Sie können aber Ihre **Blase auch aktiv trainieren,** indem sie **bei Harndrang den Beckenbodenmuskel anspannen** und kurz innehalten, bis der Harndrang sich bessert.

Zu Hause sollten Sie weiterhin **2 Liter Flüssigkeit täglich trinken,** denn die Blase muss noch gut gespült werden. Glauben Sie nicht, wenn Sie weniger trinken, verbessert dies den Harnverlust – **der konzentrierte („scharfe“) Harn reizt die Blase noch mehr.**

Wir bitten Sie, uns ein sogenanntes „Blasentagebuch“ für 1–2 Tage auszufüllen. Wir wissen, es ist anstrengend über 24 Stunden, (Tag und Nacht!) aufzuschreiben, wie viel Sie trinken und wie viel Sie bei jedem Toilettengang urinieren. Aber es gibt uns Aufschluss wie und wobei wir Ihre Lebensqualität verbessern können. **Bringen Sie es uns bitte bei Ihrem Kontrolltermin mit.**

Körperliche Schonung für 6 Wochen ist notwendig. Das bedeutet Sie sollten in dieser Zeit keine Lasten über 10 kg heben oder tragen.

Sonst sollten Sie Ihr normales Leben weiterleben – Sie sollten Ihre sozialen Kontakte pflegen und nicht den ganzen Tag an Ihre überstandene Operation oder Krankheit denken.

Mit Sport sollten Sie gemäßigt beginnen, mit Leistungssport sollte Sie etwas warten. Radfahren sollten Sie frühestens nach 2 Monaten. Es empfiehlt sich ein spezieller Sattel für Männer – damit können Sie den Druck auf die Stelle der Operation etwas reduzieren.

Eine **Sauna** können Sie frühestens 6 Wochen nach der Operation besuchen.

Thermenbesuche: Auch hier frühestens nach 6 Wochen und fragen Sie direkt vor Ort bei dem/der zuständigen Kurarzt/in wegen der diversen Inhaltsstoffe der verschiedenen Thermalquellen an.

Sie haben bereits vor der Operation mit dem Arzt über eine **mögliche Sexualfunktionsstörung** gesprochen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Sexualität frühestens 2 Wochen nach Ihrer Entlassung wieder aufnehmen bzw. wenn Sie schmerzfrei sind. Sie sollten mit Ihrer Sexualität nicht so lange zuwarten, bis sich ein möglicher Harnverlust gebessert hat, denn wir wissen heute, dass die Schwellkörper sich zurückbilden, wenn sie lange nicht aktiviert sind.

Für den Fall, dass eine nervenerhaltende Operation in Ihrem Fall nicht möglich war oder die verbleibende Nervenversorgung nicht ausreichend ist für eine Erektion, die einen Geschlechtsverkehr möglich macht, sollten Sie nicht zu lange zuwarten – besprechen Sie dies mit Ihrem/Ihrer ArztIn oder in unserer Beratung. **Wir werden versuchen, eine Lösung für Sie zu finden.**

Es gibt heute **verschiedene Tabletten** um eine Erektionsstörung zu behandeln. (Medikamente, Injektionen in den Schwellkörper, Vakuumpumpe, ...)

Falls sich der Harnverlust für Sie nicht zufriedenstellend verbessert, bieten sich noch **verschiedene Therapiemöglichkeiten** an: Elektrostimulationstherapie für zuhause, Biofeedback in unserer Beratung und diverse operative Möglichkeiten.

Wir werden Sie bis zum **Erreichen** einer **zufriedenstellenden Situation** begleiten und Ihnen zur Seite stehen.

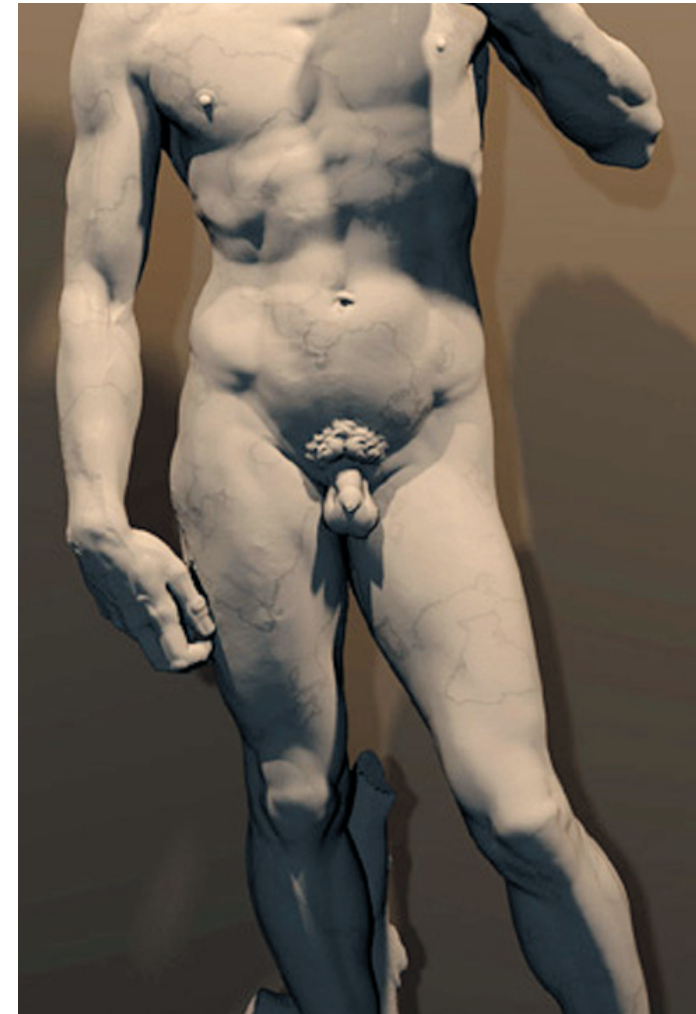
Sie erhalten meine Visitenkarte für die **Kontinenzberatung** und könne mich **jederzeit kontaktieren**, wenn Sie zuhause mit möglichen Problemen konfrontiert sind. Sie werden in der Kontinenzberatung weitere Kontrolltermine erhalten und von uns – bis zum Wiedererlangen einer für Sie zufriedenstellenden Situation – begleitet.

Alles Gute!

Kornelia Buchner-Jirka
Fachschwester für Kontinenz- und Stomaberatung

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:
Oö. Gesundheits- und Spitals-AG (gespag), Hafenstr. 47-51, 4020 Linz
Für den Inhalt verantwortlich: LKH Vöcklabruck
DGKS Kornelia Buchner-Jirka, Fachschwester für Kontinenz- und Stomaberatung;
Prim. Dr. Michael Dunzinger, Leiter der Abteilung für Urologie und Andrologie
Layout: ContentSchmiede off- und onlinewerbung, 4550 Kremsmünster



gespag - Für ein gesundes Oberösterreich

Prostata: Nach der Radikaloperation

Tel. 050 554/71-27944 od. 27940