

## Die kleinen Toiletten-Tipps

### Mögliche Herausforderungen und passende Hilfen:

- Die Toilette ist zu niedrig und sie haben Probleme wieder aufzustehen?
  - ➔ Hier können einfache Haltegriffe, oder auch eine Toilettensitzerhöhung, die Ihnen Ihr Arzt verordnet, Abhilfe schaffen.
- Sie spüren häufig Harndrang und schaffen es nicht immer rechtzeitig zur Toilette oder Ihnen geht urplötzlich Urin ab, obwohl Sie keinen Drang verspürten?
  - ➔ **Achtung:** Hier besteht die **Gefahr**, dass Sie noch weniger zu trinken (besonders wenn ein Termin ansteht) und vielleicht sogar soziale Kontakte vermeiden aus Angst nicht immer sofort eine Toilette zu finden.
  - ➔ Bitte holen Sie sich Hilfe! Es gibt sehr gute und eine Vielzahl an verschiedenen Produkten und Hilfsmitteln.

### Gefahren:

Dehydrierung, Blasenentzündung, Abbruch sozialer Kontakte

*Lassen Sie Ihre Blasenprobleme nicht über Ihren Alltag bestimmen und vereinbaren Sie einen Termin bei ihrem Urologen oder lassen sich beraten*