

## Neurologische Reha

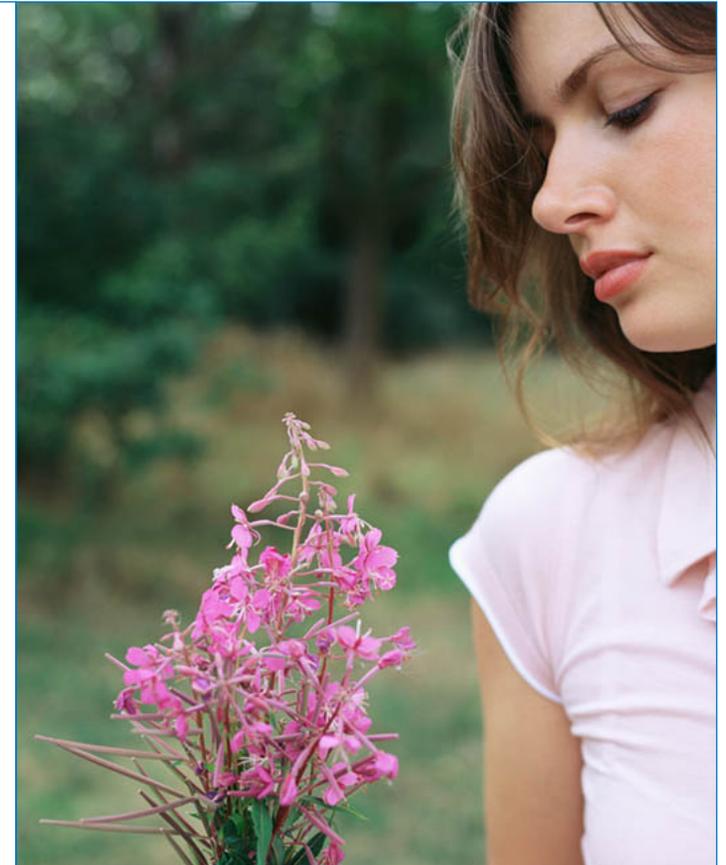
Wir behandeln und betreuen Menschen mit einer neurologischen Erkrankung wie

- » Schlaganfall
- » Multiple Sklerose
- » Parkinson
- » Schädel-Hirn-Trauma
- » etc.

Die größtmögliche Unabhängigkeit und Selbstständigkeit erreichen unsere Klientinnen und Klienten mit der Unterstützung von

- » Neurologie
- » Neuropsychologie
- » Psychologie
- » Physiotherapie
- » Ergotherapie
- » Logopädie
- » Sozialarbeit
- » (In)Kontinenzberatung

Die Behandlung erfolgt durch Hausbesuche oder an den aks Standorten in Bregenz, Dornbirn, Götzis, Bürs oder Egg.



## Beckenbodentraining und (In)Kontinenzberatung

Es kann sein, dass mit einer bestimmten Erkrankung, nach einer Operation, nach einer Geburt oder einfach mit dem Alter unser Beckenboden an Spannkraft verliert. Häufig zeigt sich das, wenn beim Lachen, Huster, Niesen, Heben und Abwärtsgehen tröpfchenweise Harn oder auch Stuhl verloren wird.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich telefonisch - völlig anonym - oder auch persönlich beraten zu lassen. Wir informieren Sie über Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Situation, gezielte Übungsprogramme für den Alltag, Ernährung und Hilfsmittel wie Einlagen oder Inkontinenzwäsche.

Oft lässt sich durch gezielte Übungen die Kontinenz verbessern. Gerne können Sie ein Beckenbodentraining bei uns besuchen, in dem Sie spezielle Übungen erlernen und ein Übungsprogramm für zu Hause bekommen.

**Inkontinenz ist kein Schicksal, das man hinnehmen muss!**

### Unser Angebot

Beckenbodentraining in Einzeltherapie für neurologische Patientinnen und Patienten.

Beckenbodentraining in Gruppen für Frauen und Männer.

Auf Wunsch widmen wir uns auch verschiedenen Themen, wie z. B.:

- » präventive Maßnahmen (richtige Haltung, richtiges Aufstehen, Absitzen, Bücken, ....)
- » Hilfsmittel
- » Integration in Alltag und Sport
- » Schutz vor unnötigen Belastungen
- » Ernährung
- » Partnerschaft und Sexualität

Anmeldung unter T 055 74 / 202 - 3000 oder [nr@aks.or.at](mailto:nr@aks.or.at)

### Kontinenzberatung

jeden Dienstag von 18.00 bis 20.00 Uhr  
unter T 055 74 / 202 - 3000,  
oder persönlich in der Färbergasse 13, Dornbirn.  
Wir freuen uns über einen Besuch von Ihnen.

### Kosten

Für Beratungsgespräche wird ein Selbstbehalt von 20 Euro einbehalten.

### Ansprechpersonen

Es ist nie zu spät, mit Beckenbodentraining zu beginnen. Durch regelmäßiges Üben werden Sie in kurzer Zeit eine Verbesserung in der Wahrnehmung ihres Beckenbodens verspüren und Sie werden in der Lage sein, Ihre Beckenbodenmuskeln gezielt zu aktivieren, anzuspannen und loszulassen.

**Darüber reden, nicht darunter leiden.**

Das Beckenbodentraining wird für Frauen und Männer angeboten von

Brigitte Amort, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, ausgebildete Beckenbodentrainerin und Inkontinenz- und Stomaberaterin

