

Information

für

*Pflegebedürftige, ihre pflegenden Angehörigen
und Interessierte*

„ Harninkontinenz „



Liebe Leser,

Sie halten diese Broschüre in den Händen, weil Sie mehr über **Harninkontinenz** erfahren möchten - eine Krankheit, die Ihnen möglicherweise besser als Blasenschwäche bekannt ist.

Harninkontinenz ist keine schicksalhafte Folge des Alterns. Wir möchten daher durch geeignete Vorbeugemaßnahmen erreichen, dass Sie die Kontrolle über ihre Blasenfunktion behalten.

Falls Sie bereits unter einer Harninkontinenz leiden, können wir Ihnen helfen, diese zu lindern oder zumindest die Auswirkungen zu begrenzen.

Dank moderner Hilfsmittel ist es heute möglich trotz Harninkontinenz ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Wir hoffen, dass Sie einen für sich und für die Betroffenen vertretbaren Weg finden, unsere kleinen Hilfen in den Alltag einzubauen.

„ Wir wollen, dass Ihr Leben lebenswert bleibt“

**Ihre Sozialstation
Essen - Lastrup - Molbergen**

Einleitung

Inkontinenz ist auch in der heutigen Zeit noch ein Tabuthema. Die Fähigkeit Harn willentlich zu entleeren besitzt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Die Erziehung zur Kontinenz beginnt bereits im frühen Kindesalter. Viele Menschen sind von der Einstellung geprägt, dass nur der kontinente Mensch gesellschaftsfähig ist.

Inkontinenz belastet das Selbstwertgefühl und führt häufig zur Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen. Aus Schamgefühl werden die Beschwerden verschwiegen und es findet oft ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld statt, obwohl die Inkontinenz zumeist geheilt oder zumindest aber so weit gebessert werden kann, dass Betroffene wieder vorbehaltlos in das Familien- und Gesellschaftsleben integriert werden können.

Was ist eine Harninkontinenz?

Eine Harninkontinenz bezeichnet den Verlust oder das Nichterlernen der Fähigkeit, Urin sicher in der Harnblase zu speichern und selbst Ort und Zeitpunkt der Entleerung zu bestimmen.

Laut Definition der Fachgesellschaften liegt eine Inkontinenz offiziell bereits ab einem Tropfen Urinverlust vor.

Ist Inkontinenz gleich Inkontinenz?

Es gibt viele verschiedene Formen der Harninkontinenz, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können. Welche Form vorliegt, was die Ursachen dafür sind und welche die richtige Therapie ist, muss unbedingt mit einem Facharzt abgeklärt werden.

Welche Formen von Harninkontinenz gibt es?

Unkontrollierter Urinverlust ist das äußere Zeichen für eine Harninkontinenz.

Je nach Ursache des Urinverlustes werden folgende Formen unterschieden:

- **Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz)**

Der ungewollte Harnverlust tritt bei einer plötzlichen Druckerhöhung im Bauchraum auf, also etwa wenn der Betroffene lacht, hustet, niest, Lasten hebt oder eine Treppe benutzt. Der Schließmuskel der Blase ist mit dem Druck im Bauchraum überfordert. Der Urin geht in kurzen Spritzern ab. Bei Frauen ist die Ursache häufig eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, bei Männern kann eine Prostata-Operation dazu führen.

- **Dranginkontinenz**

Betroffene verlieren die Kontrolle über den Blasenmuskel. Dieser hat die Aufgabe, beim Toilettengang den Harn aus der Blase zu drängen. Wird dieser Muskel ungewollt aktiv, kommt es zu einem plötzlichen Harndrang, der sich nicht mehr unterdrücken lässt. Dieses geschieht auch dann, wenn die Blase kaum gefüllt ist. Der Betroffene schafft es

nicht mehr rechtzeitig zur Toilette, da die Vorwarnzeit zwischen Harndrang und Blasenentleerung zu kurz ist.

- **Unfreiwillige reflektorische Blasenentleerung**

Der Betroffene spürt keinen Harndrang, da die Nervenbahnen zum Gehirn unterbrochen sind. Eine solche Störung tritt häufig bei Querschnittlähmungen, Multipler Sklerose (MS), Tumoren oder Morbus Parkinson auf.

- **Überlaufinkontinenz**

Durch eine vergrößerte Prostata, Harnsteine oder Tumore wird der Abfluss des Harns gestört. Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, ihre Harnblase vollständig zu entleeren. Es bleibt nach dem Wasserlassen immer etwas Urin in der Blase zurück. Die Blase wird überdehnt und kann sich nicht mehr zusammenziehen. Irgendwann ist sie prall gefüllt, es kommt zu einem ungesteuerten Abgang von geringen Harnmengen.

- **Nächtliches Wasserlassen**

Sie haben nicht mehr als üblich getrunken, müssen aber trotzdem mehr als zweimal pro Nacht zur Toilette? Dann leiden Sie unter einer Nykturie (vermehrtem Wasserlassen in der Nacht). Nykturie tritt verstärkt im Alter auf. Die Ursachen sind vielfältiger Natur und können behandelt werden.

Was kann man tun, um eine Harninkontinenz zu verhindern?

- **Ausreichende Trinkmenge, Beckenbodentraining**
Eine Harninkontinenz wird häufig durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur ausgelöst. Die Muskelgruppe ist dann nicht mehr in der Lage, durch Anspannung die Harnentleerung zu unterdrücken. Eine gezielte Gymnastik hilft, diese Muskelgruppen zu stärken. Das Training basiert auf dem wiederholten An- und Entspannen der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Die Übungen werden im Liegen, Sitzen oder im Stehen durchgeführt.
- **Toilettentraining**
Durch regelmäßige Toilettengänge in vorgegebenen Zeitabständen ist es möglich, die Blase an diese Intervalle zu gewöhnen. In den dazwischenliegenden Zeiträumen kommt es dann nicht zu ungewollten Harnabgängen. Bei Erfolg kann der Zeitraum Schritt für Schritt verlängert werden.
- **Ärztliche Maßnahmen**
Zunächst prüft der Hausarzt, ob Sie unter Krankheiten leiden, die eine Inkontinenz fördern. So treten Diabetes und Inkontinenz häufig gemeinsam auf. Es ist wichtig, diese Erkrankungen zu behandeln, oft reduziert sich dann auch die Inkontinenz.
- **Medikamente**, die je nach Inkontinenzform den unfreiwilligen Harnverlust reduzieren. So kann die Aktivität des Blasenmuskels reduziert oder verstärkt werden.

Gleichzeitig gibt es jedoch auch Medikamente, die ungewollt eine Inkontinenz fördern. Es ist daher immer darauf zu achten, dass die Arzneimittel, die Sie aufgrund anderer Erkrankungen einnehmen, keine solchen Neben- oder Wechselwirkungen haben.

Weisen Sie Ihren Hausarzt auf die Inkontinenz hin.

Außerdem sollten Sie keine rezeptfreien Medikamente ohne vorherige Rücksprache einnehmen.

- **Anpassung der Umgebung**

Durch ein angepasstes Wohnumfeld können Sie dafür sorgen, dass Sie die Toilette schnell und sicher erreichen.

Der Weg vom Bett zur Toilette sollte möglichst kurz und von Stolperfallen frei geräumt sein.

In der Nacht sollte immer ein kleines Licht brennen, damit sie den Weg finden.

Eine Toilettensitzerhöhung wird Ihnen das Setzen und Aufstehen erleichtern.

Überdies sollten Sie bei der Wahl der Kleidung darauf achten, dass Sie diese schnell öffnen können, wenn Sie Harndrang verspüren.

Hilfsmittel einer Harninkontinenz

Sie können heute unter einer Vielzahl verschiedener Produkte wählen, die den austretenden Harn sicher auffangen. Je nach Körperform und Schwere der Inkontinenz unterscheiden sich diese Hilfsmittel in der Größe, in der Handhabbarkeit, in der Saugfähigkeit und im Tragekomfort. So gibt es zum Beispiel Einlagen mit Fixierhosen oder alternativ Slips mit wiederverschließbaren Klebebändern.

Nur in Ausnahmefällen ist ein Blasenkatheter erforderlich. Bei diesen Systemen wird ein Schlauch durch die Harnröhre bzw. durch die Bauchdecke zur Blase geführt, um den Harn direkt abzuleiten.

Was kosten diese Hilfsmittel?

Die Inkontinenzhilfsmittel werden vom Arzt verordnet. Den Großteil der Kosten trägt die Krankenkasse. Teurere Markenprodukte müssen zu bezahlt werden.

Kann man nicht einfach weniger trinken, um eine Inkontinenz zu vermeiden?

Eine Reduzierung der Trinkmenge wird eine Inkontinenz nicht verhindern. Dafür kann es aber zu einer Austrocknung ihres Körpers kommen. Zudem wird die Haut im Intimbereich durch den Kontakt mit dem Harn angegriffen, da die Bakterien nicht ausgeschieden werden. Sie können jedoch den täglichen Flüssigkeitskonsum zeitlich steuern. Wenn Sie etwa häufig in der Nacht ungewollt Harn verlieren, können Sie morgens mehr und dafür spät abends weniger trinken.

Kann eine Operation helfen?

Eine Operation hilft nur bei bestimmten Krankheitsbildern. So kann eine Absenkung der Gebärmutter oder Veränderungen im Bereich der Schließmuskulatur behandelt werden. Bei Männern mit Prostatavergrößerungen lässt sich die Abflussbehinderung operativ beseitigen.

Kann man bei leichter Inkontinenz keine anderen Hilfsmittel nutzen, z.B. Produkte aus dem Bereich der Monatshygiene?

Diese Produkte sind nur ansatzweise geeignet, um den Harn aufzunehmen und von der Haut abzuleiten. In der Folge treten häufig Hautprobleme wie Rötungen oder Allergien auf.

Können andere Menschen riechen, dass man Einlagen benutzt?

Verschiedene Produkte enthalten spezielle Saugschichten, die den Urin aufnehmen und in Gelform binden. Durch zusätzliche Wirkstoffe wird der bakterielle Zersetzungsprozess gebremst. Eine Geruchsbildung ist dadurch minimiert. Wichtig: regelmäßiger Wechsel!

Tipps für pflegende Angehörige

Versuchen Sie bei ersten Anzeichen einer Blasenschwäche mit Ihren Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Reagieren Sie einfühlsam, machen Sie keine Vorwürfe und berücksichtigen Sie, dass dieses Thema für beide Seiten schamhaft sein kann.

Jeder Mensch hat seine eigenen Rituale beim Toilettengang. Lassen Sie Ihrem Angehörigen die Zeit, die er dafür benötigt und sorgen Sie für eine ruhige und ungestörte Atmosphäre. Seien Sie diskret und verlassen sie, wenn es der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen erlaubt, den Raum.

**Scheuen sie sich nicht uns anzurufen!
Auch bei den anderen Leistungen, die wir ihnen anbieten
können. Wir sind für sie da!**

Pflegedienstleistung und Teamleitung
für den Bereich Molbergen
Frau Elisabeth Bunten
Tel.: 04472/950191

Teamleitung für den Bereich Essen
Frau Inge Kessen
Tel.: 04472/950167

Teamleitung für den Bereich Lastrup
Frau Birgit Kötter
Tel.: 04472/950108

Weiterhin ist es auch möglich uns folgendermaßen zu
erreichen:

St. - Elisabeth - Str. 14, 49688 Lastrup
Büro/ Verwaltung: 04472 - 950190
Fax: 04472 - 950192

Geschäftsführer Herr Suing: 04472/950-118

Homepage : www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de



„Den Menschen in seiner Würde schützen“

Sozialstation
Essen-Lastrup-Molbergen
gem. GmbH