

Informationsbroschüre
"Inkontinenz"

Wie kann ich die Auswirkungen einer Harninkontinenz auf ein Minimum reduzieren?

- Sie können heute unter einer Vielzahl verschiedener Produkte wählen, die den austretenden Harn sicher aufnehmen. 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 Einlagen mit Fixierhosen oder alternativ Slips mit wiederverschließbaren Klebebändern.
- Männer können bei kleineren Harnverlusten ein Penisfutteral nutzen (sog. „Tropfenfänger“). Bei stärkerer Inkontinenz bieten sich Kondomurinale an, also ein Gummiüberzug für den Penis, der den Harn über einen Schlauch in einen unauffälligen Auffangbehälter leitet.



HKP BONN
HÄUSLICHER KRANKENPFLEGEDIENST
SIEGBURGER STR. 145
53229 BONN

Tel: 0228/28628598
Fax: 0228/286285989

Ansprechpartner: Hr. Ettalee Jaouad Pflegedienstleitung
Handy: 01579/2302210



***Harninkontinenz oder
Blasenschwäche ist
keine schicksalhafte
Folge des Alterns.***

Inkontinenz

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Harninkontinenz oder Blasenschwäche 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 wissen, dass viele Betroffene ungern über dieses Thema sprechen. Aber Ihr Hausarzt und wir können Ihnen nur dann helfen, wenn wir über alle wichtigen Informationen verfügen. Ihre Bezugspflegerkraft steht jederzeit für ein vertrauliches Gespräch bereit.



Welche Formen von Inkontinenz gibt es?

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.

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 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 auf bei Querschnittlähmung, Multipler Sklerose, Tumoren oder Morbus Parkinson.

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

Was kann ich tun, um eine Harninkontinenz zu verhindern?

- **Kontinenztraining:** Eine Harninkontinenz wird häufig ausgelöst durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur. 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 einem 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 prüfen wir gemeinsam mit Ihrem Arzt, ob Sie unter Krankheiten leiden, die eine Inkontinenz fördern. So treten Diabetes mellitus und Inkontinenz häufig gemeinsam auf. Es ist wichtig, diese Erkrankungen konsequent zu behandeln. Oft reduziert sich dann auch die Inkontinenz.
- **Es gibt zahlreiche Medikamente,** die je nach Inkontinenzform den unfreiwilligen Harnverlust reduzieren. So kann die Aktivität des Blasenmuskels reduziert oder verstärkt werden. Gleichzeitig jedoch gibt es 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.