

CHRONISCHE WUNDEN
KLIENTEN- UND ANGEHÖRIGENBERATUNG

HARN- INKONTINENZ

**Ein kostenloser Beratungsservice der
PFLEGE DIREKT GMBH**

AMBULANTE DIENSTE
Bahnhofstraße 6
90613 Großhabersdorf
Tel. 09105 – 90 81
Fax: 09105 – 90 83

p.nitschky@pflege-direkt.de
pflege-direkt.de



Sehr geehrte Kunden, sehr geehrte Angehörige,

Harninkontinenz oder Blasenschwäche sind 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 Pflegekräfte stehen 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 durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur ausgelöst. Die Muskelgruppe ist dann nicht mehr in der Lage mittels 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 (*siehe letzte Seite*).
- **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 besteht auch die Möglichkeit sich im
**Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
Klinikum Nürnberg**
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
Haus: 22, Erdgeschoss
vorzustellen.

Weitere Informationen und die Möglichkeit der Terminvereinbarung gibt es unter der Tel. Nr. 0911-3987574 (*von Montag bis Freitag zwischen 11. 00 und 15.00 Uhr*) oder per Email an kontinenzzentrum@klinikum-nuernberg.de

- 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.

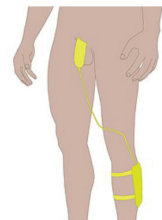
- **Anpassung der Umgebung:** Durch ein angepasstes Wohnumfeld können Sie dafür sorgen, dass Sie die Toilette schnell und sicher erreichen. Der Weg vom Bett zur Toilette sollte möglichst kurz sein und von Stolperfallen frei geräumt werden. In der Nacht sollte immer ein kleines Licht brennen, damit Sie 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.

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

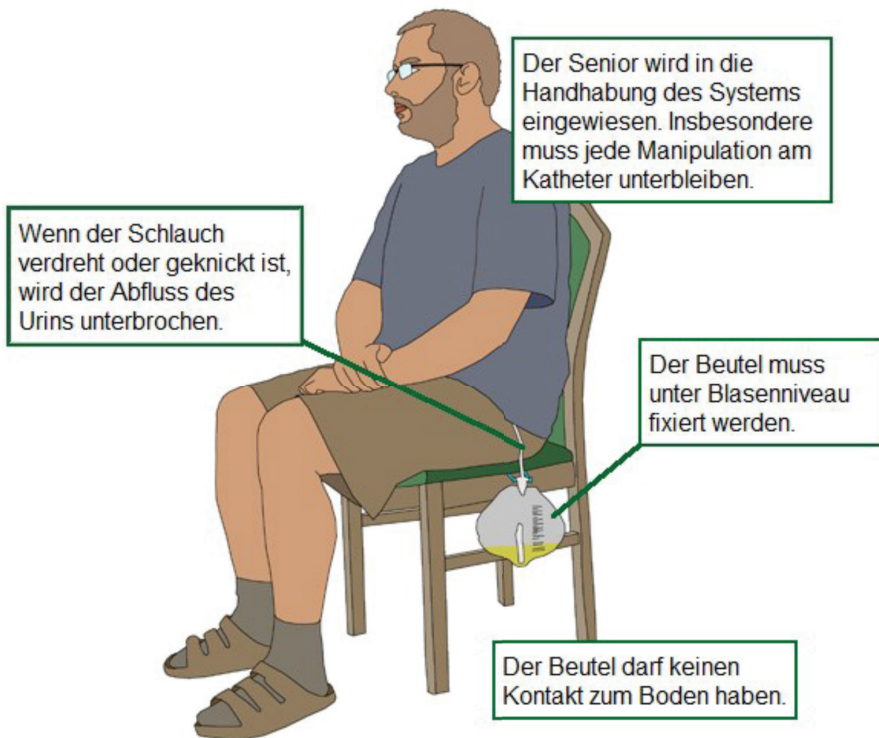
- Sie können heute unter einer Vielzahl verschiedener Produkte wählen, die den austretenden Harn sicher aufnehmen. Je nach Körperform und Schwere der Inkontinenz unterscheiden sich diese Hilfsmittel in der Größe, in der Handhabbarkeit, in der Saugfähigkeit und im Tragekomfort. So gibt es Einlagen mit Fixierhosen oder alternativ Slips, die wie Schlüpfers getragen werden



- Männer können bei kleineren Harnverlusten ein Penisfutteral nutzen (*sogenannte „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.



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



Die häufigsten Fragen

⇒ **Kann ich 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 konzentrierten Harn angegriffen. 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 mir 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 ich mir die Hilfsmittel überhaupt leisten?**

Die Inkontinenzhilfsmittel werden vom Arzt verordnet. Den Großteil der Kosten trägt die Krankenkasse. Zumeist müssen Sie aber zuzahlen. Dieses vor allem, wenn Sie ein teures Markenprodukt nutzen möchten, die bundeseinheitlichen Festbeträge aber nur die Kosten für ein preiswertes Produkt abdecken.

⇒ **Kann ich bei leichter Inkontinenz keine anderen Hilfsmittel nutzen, wie etwa Toilettenpapier, kleine Handtücher oder 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 ich Einlagen trage**

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.

Für Rückfragen stehen wir unter der Rufnummer 09105/9081 gerne zur Verfügung.

**IHR TEAM
von
PFLEGE DIREKT**

