

Angepasstes Trinkverhalten

- Bei Harninkontinenz genügend Flüssigkeit (1,5 bis 2 l / Tag) aufnehmen.
- Empfehlenswerte Getränke sind Wasser (ohne, mit wenig Kohlensäure) sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- Für eine ruhige Nacht eine Stunde vor dem Schlafengehen wenig trinken.

Organisation und Planung

- Harntreibende Getränke am besten zuletzt eine Stunde vor dem Ausgehen trinken
- Bei Veranstaltungen und in Restaurants zuerst schauen, wo die Toiletten sind, einen Sitzplatz in der Nähe suchen
- Die Toilette zu Hause den Bedürfnissen anpassen, in Bezug auf Stolperfallen, Barrierefreiheit, Beleuchtung für die Nacht, Hilfsmittel in greifbarer Nähe etc.
- Keine komplizierte Kleidung wählen (Gürtelsysteme, Hosenträger, Overalls etc.)

In Bewegung bleiben

- Beckenbodentraining ist eine erfolgreiche Therapie gegen viele Formen der Inkontinenz
- Sportarten wie Wandern, Radfahren, Yoga und Pilates sind bestens geeignet.

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

Eine Reduzierung der Trinkmenge wird eine Inkontinenz nicht verhindern. Dafür aber kann es zu einer Austrocknung ihres Körpers kommen.

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 bei leichter Inkontinenz andere 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.



Diakonie Pflegedienst Aurich gGmbH

📍 Bahnhofstraße 6 • 26603 Aurich

☎ Tel.: 0 49 41 / 95 91 91
Fax: 0 49 41 / 95 91 90

@ info@diakonie-aurich.de
www.diakonie-aurich.de



Meine
DIAKONIE
mein Pflegedienst

Informationen zur Kontinenz- Förderung im Alltag

Vermeidung und Umgang mit Inkontinenz



Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Inkontinenz ist für viele Senioren ein Tabuthema, über das man bestenfalls mit dem Hausarzt spricht. Diese Infobroschüre soll über Prophylaxemaßnahmen und Hilfsmittel informieren.

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.

Was können Risikofaktoren für eine Inkontinenz sein?

- Psychosoziale Faktoren
- Übergewicht
- häufige Harnwegsinfektionen
- hohes Lebensalter
- Medikamente (z.B. Antidepressiva, Diuretika)
- Senkung der weiblichen Beckenorgane
- Schwangerschaften
- Gebärmutterentfernung
- chronische Verstopfungen
- Vergrößerung der Prostata
- häufige schwere körperliche Arbeit

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.

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.

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.

Inkontinenz Schweregrade

leichte Inkontinenz	mittlere Inkontinenz
<p>50-100 ml in bis zu 4 Stunden</p> <p>Tröpfchen bis kleine Urinmengen</p> 	<p>100-200 ml in bis zu 4 Stunden</p> <p>Blase entleert sich leicht</p> 
schwere Inkontinenz	sehr schwere Inkontinenz
<p>>200 ml in bis zu 4 Stunden</p> <p>Blase entleert sich stark aber nicht vollständig</p> 	<p>>200 ml dauerhaft bis zu ganze Blasenfüllungen</p> 

Welche Hilfsmittel können genutzt werden?

Aufsaugende Hilfsmittel:

z. B. Vorlagen, Schutzhosen

Toilettenhilfen:

z. B. Toilettenstuhl, Urinflasche, Steckbecken

Ableitende Hilfsmittel:

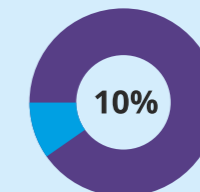
z. B. Dauerkatheter (Das Tragen eines Beinbeutels kann wenig sichtbar unter weiter Kleidung getragen werden.)

Wie kann ich Hilfsmittel erhalten?

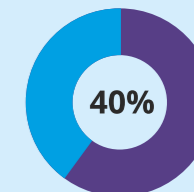
Eine Verordnung kann von unseren Pflegefachkräften für Sie ausgestellt werden. Sprechen Sie uns einfach an!

Inkontinenzhilfen sind Hilfsmittel und somit Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung.

Inkontinenz in Deutschland



aller Menschen in Deutschland



der >80 Jährigen

