

Beratung zur Förderung der Kontinenz

Sehr geehrte/r _____,
sehr geehrte Angehörige,

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. 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.

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. 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. Eine gezielte Gymnastik hilft, diese Muskelgruppen zu stärken. Die Übungen werden im Liegen, Sitzen oder im Stehen durchgeführt. Welche Übungen für einen persönlich geeignet sind, können sie mit Ihrem Hausarzt besprechen oder mit physiotherapeutischer Hilfe herausfinden. Auch Volkshochschulen und viele andere Institutionen bieten Kurse zum Beckenbodentraining an.
- **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 Ihr 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. 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.
- Es gibt zahlreiche **Medikamente**, die je nach Inkontinenzform den unfreiwilligen Harnverlust reduzieren oder erhöhen. 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. Nehmen Sie keine rezeptfreien Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ein!
- **Anpassung der Umgebung.** Der Weg vom Bett zur Toilette sollte möglichst kurz, beleuchtet und frei von Stolperfallen sein. Eine Toilettensitzerhöhung und /oder ein Haltegriff wird Ihnen das Setzen und Aufstehen erleichtern. Bei der Wahl der Kleidung sollten Sie darauf achten, dass Sie diese schnell öffnen können, wenn Sie Harndrang verspüren.

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

- Auswahl und Einsatz geeigneter **Inkontinenzprodukte**
- Gute **Hautpflege**, um Entzündungen und Pilzinfektionen zu vermeiden
- **Ausreichend trinken**, denn konzentrierter Urin reizt zusätzlich die Blasenschleimhaut

Inkontinenzhilfsmittel werden vom Arzt verordnet. Den Großteil der Kosten trägt die Krankenkasse. Je nach Ausführung müssen Sie aber zuzahlen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, wo und wie Sie die Hilfsmittel bestellen können.

Bei weiteren Fragen wenden sie sich gerne an die Mitarbeiter der Kirchlichen Sozialstation Elsenzthal e.V.

Ausführliche Informationen und kostenlose Broschüren erhalten Sie hier:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.

www.kontinenz-gesellschaft.de

Tel.: 069 - 795 88 393



Prof.-Kehrer Str.14 74909 Meckesheim
Tel. 06226/2099 Fax 06226/992866
www.sozialstation-elsenzthal.de

Dieses Merkblatt wurde Ihnen überreicht durch:

_____ am: _____