

Leitfaden
zur
Kontinenzförderung

Was ist Inkontinenz ?

Inkontinenz ist der unbeabsichtigte Verlust von Urin (Harninkontinenz) oder Kot (Stuhlinkontinenz).

Der Betroffene kann den Zeitpunkt des Ausflusses nicht mehr selbst steuern.

Deutlich häufiger ist die Harninkontinenz, von der im Folgenden die Rede ist. In der Alltagssprache wird sie auch Blasenschwäche genannt, weil der Körper den Inhalt der Blase nicht mehr kontrolliert halten kann. Die austretende Menge kann sehr unterschiedlich sein.

Wichtig ist: Inkontinenz ist nichts, wofür man sich schämen muss. Sie ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann und die vom Arzt untersucht und behandelt werden sollte.

Wie entsteht Inkontinenz ?

Die Liste der möglichen Ursachen einer Harninkontinenz ist lang und noch nicht abschließend geklärt. Es liegen meist Schäden oder Funktionsstörungen in der Muskulatur zugrunde, die für die Entleerung bzw. Kontrolle der Blase zuständig ist. Dazu zählen Blasen-, Schließ- und Beckenbodenmuskeln. Aber auch Bindegewebs- oder Nervenschäden können der Grund sein.

Woran erkenne ich eine Inkontinenz ?

In vielen Fällen geht Inkontinenz mit einer überaktiven Blase und entsprechenden Beschwerden einher.

Achten Sie auf folgende Symptome:

- häufiges Gefühl, auf Toilette zu müssen, obwohl dann nur einige Tropfen kommen
- Regelmäßig anhaltendes Nachtröpfeln nach dem Urinieren
- häufiges Aufsuchen der Toilette tagsüber (mehr als 8-mal) und auch nachts
- plötzlicher starker Drang zum Wasserlassen - mit so unkontrollierbarem Druck, dass vor Erreichen der Toilette Urin austritt
- Urinverlust beim Lachen, Niesen, Husten
- Angst oder Unbehagen, wenn keine Toilette in der Nähe ist
- Schmerzen beim Wasserlassen

Welche Formen der Inkontinenz gibt es ?

An Harninkontinenz leiden etwa zweimal so viele Frauen wie Männer. Die Gründe dafür liegen in Schwangerschaften, Entbindungen, Menopause und die Struktur des weiblichen Harntrakts.

Belastungsinkontinenz/ Stressinkontinenz

- unwillkürlicher Urinverlust bei Alltagsaktivitäten wie Lachen, Niesen, Husten, Aufstehen (aus dem Sitzen, Liegen) Heben, Sport.

Dranginkontinenz

- Plötzlicher Harndrang mit meist schwallartigem Urinverlust schon bei leicht gefüllter Blase

Mischinkontinenz

- Mischung aus Belastungs- und Dranginkontinenz

Was kann ich tun, um die Kontinenz zu fördern ?

- zur Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens können gezielte Übungen helfen
Informationen dazu erhalten Sie beim Physiotherapeuten

- Toilettentraining zum trainieren von Speichern und Entleeren der Blase (z.B. 2 stündliches Aufsuchen der Toilette)
- Umfeldgestaltung,
dass können Haltemöglichkeiten auf dem Weg zur Toilette sein, sowie Beseitigung von Stolperfallen, Toilettensitzerhöhung oder Toilettenstuhl
- Einsatz von Hilfsmittel,
wie Urinflasche, Steckbecken oder Inkontinenzmaterialien

Grundsätzlich sollte ein Gespräch mit dem Hausarzt stattfinden der über das Therapieverfahren entscheidet.

Hilfreiche Adressen:

Deutsche Kontinenzgesellschaft e.v.
Friedrich-Ebert-Strasse 124
34119 Kassel

Tel: 0561/780604
ino@kontinenz-gesellschaft.de

Firmenbroschüren:
www.hartmann.info
www.tena.de
www.stada.de

Haben sich noch Unklarheiten oder Fragen ergeben ?

Sie können sich gerne an uns wenden:

Hauskrankenpflege

Kramer & Kramer

Pappelallee 22

10437 Berlin

Bürozeiten: Mo - Fr von 08.00 - 16.00 Uhr

Tel: 448 55 04

Email: info@kramer-kramer.eu