



© Photographes.eu - Fotolia

Welche Folgen kann eine Harninkontinenz auslösen?

- Reduktion der Flüssigkeitsaufnahme, dies wiederum führt zu weiteren Risiken wie z. B. Schwindel mit der Gefahr, zu stürzen
- Auftreten von Hautreizungen und Ekzemen durch ständig feuchtes Hautmilieu
- Harnwegsinfektionen bis hin zu Nierenschädigungen
- Ausgrenzung, sozialer Rückzug und Vereinsamung

Was können Sie tun, wie können Sie vorbeugen?

- Sprechen Sie über Ihre Harninkontinenz!
- Sorgen Sie für eine Gewichtsnormalisierung
- Trinken Sie bitte ausreichend!
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Darmentleerung
- Bleiben Sie in Bewegung/Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit/Trainieren Sie Ihren Beckenboden
- Versuchen Sie ein Blasentraining/Toiletten-training, wir beraten Sie gerne
- Setzen Sie notwendige Hilfsmittel ein, z. B. Toilettensitzerhöhung, Toilettenstuhl

Was können wir tun?

- Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne
- Wir erfassen mögliche Risiken und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zur Vermeidung einer Harninkontinenz bzw. zur Verminderung ihres Ausmaßes
- Wir unterstützen Sie bei der Abklärung der Ursachen und Formen ggf. durch Hinzuziehung von Fachärzten



© v.path - Fotolia

Benötigen Sie über das erfolgte Beratungsgespräch hinaus noch Hilfe, oder sind neue Fragen entstanden, sprechen Sie uns bitte an!



Links im Internet zum Thema Harninkontinenz:

www.kontinenz-gesellschaft.de
www.apotheken-umschau.de/Harninkontinenz

Titel: © Alexander - Fotolia



Umgang mit Harninkontinenz

Sehr geehrte Damen und Herren,

Harninkontinenz ist ein weit verbreitetes Problem. Es kann in allen Altersstufen auftreten, jedoch mit steigendem Risiko im Alter. Statistisch betrachtet sind überwiegend Frauen und ältere Menschen beiderlei Geschlechts betroffen. Es ist ein sehr schamhaftes und mit Vorurteilen besetztes Thema. Viele Betroffene suchen keine professionelle Hilfe, sondern verheimlichen die Problematik, auch weil sie glauben, Probleme mit der Harnausscheidung gehörten zu einem normalen Alterungsprozess dazu. Gleichwohl kann eine Inkontinenz verhindert bzw. ihr Ausmaß vermindert werden. Wenn Sie selbst oder nahe Angehörige betroffen sind, wissen Sie um die Einschränkungen, die eine Inkontinenz für das ganz normale Leben und erst recht für besondere Situationen, wie z. B. eine Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen mit sich bringt.

Wir möchten Sie mit dieser Information ermutigen, pflegefachlichen, ärztlichen und/oder therapeutischen Rat zu suchen.



Unser Ziel ist die Verbesserung Ihrer Lebensqualität!

Was passiert, wenn man muss?

Beim durchschnittlichen Erwachsenen fasst die Harnblase ca. 800 ml. Bereits ab einer Menge von ca. 200 ml Urin verspürt der Mensch das Bedürfnis, Wasser zu lassen. Bei einer solch geringen Menge ist es beim Gesunden jedoch noch kein Problem, dieses Bedürfnis zu unterdrücken. Dazu benötigen wir jedoch ein ungestörtes Zusammenspiel von Blase, Beckenbodenmuskulatur, Gehirn und Rückenmark.

Also sprechen wir von Kontinenz, wenn wir selbstbestimmt und zur passenden Zeit an einem geeigneten Ort unsere Blase zu entleeren.



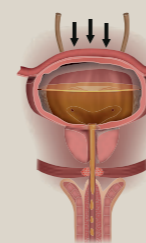
Was ist eine Harninkontinenz?

Harninkontinenz bezeichnet die fehlende oder mangelnde Fähigkeit des Körpers den Blaseninhalt sicher zu speichern und selbst zu bestimmen, wann und wo die Blase entleert werden soll. Unwillkürlicher Urinverlust ist die Folge.

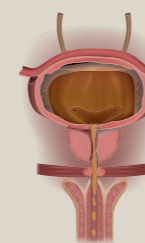
Wie entsteht eine Harninkontinenz?

Die Auslöser für eine Harninkontinenz sind vielfältig. Sie können bei dem Betroffenen selber vorhanden sein, hervorgerufen z. B. durch Morbus Parkinson oder einen Schlaganfall, aber auch situationsbedingt sein z. B. durch weite Wege oder fehlende Haltegriffe. Zur Klärung der Ursache sollte ein dafür spezialisierter Facharzt aufgesucht werden.

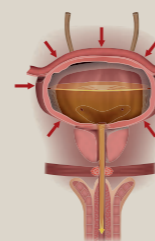
Arten von Inkontinenz (Incontinentia vesicae)



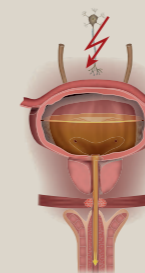
Stressinkontinenz
(Belastungsinkontinenz) durch erhöhten Bauchinnendruck bei Belastungen (Schwache Beckenbodenmuskulatur)



Überlaufinkontinenz
durch Blockade der Harnröhre



Dranginkontinenz
durch ungewollte Kontraktion der Blasenmuskulatur



Neurogene Inkontinenz
durch gestörte Funktion des Nervensystems

Welche Hinweise deuten auf die Entstehung einer Harninkontinenz?

- Unwillkürlicher Harnverlust bei körperlicher Betätigung
- Harndrang mit unwillkürlichem Harnverlust
- Häufiger unkontrollierbarer Drang ohne Urinverlust
- Verzögerter Beginn des Wasserlassens
- Ständiger Harnabgang
- Harntropfeln
- Das Gefühl der nicht vollständig entleerten Blase
- Brennen beim Wasserlassen