

[illegible]

**PFLEGEZENTRUM**  
KATINKA LAUNERT

Tel.: 038203 – 40 88 0  
Fax: 038203 – 40 88 10

## Was tun bei Harninkontinenz?

## ① Warum ist es so wichtig?

Harninkontinenz (auch Blasenschwäche) ist ein weit verbreitetes Problem, das in allen Altersstufen mit steigendem Risiko im Alter auftreten kann und statistisch gesehen überwiegend Frauen und ältere Menschen beiderlei Geschlechts betrifft. Viele von Inkontinenz betroffene Menschen suchen keine professionelle Hilfe, um ihr Leiden zu verheimlichen oder weil sie glauben, es gehört zum normalen Alterungsprozess dazu.

## ② Was ist das überhaupt?

### Def. Harninkontinenz:

Harninkontinenz ist jeglicher unwillkürlicher Harnverlust.

(Abrams et al. 2002a)

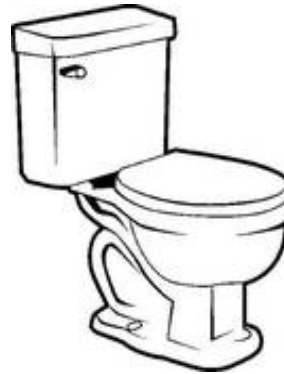
### Def. Kontinenz:

„Unter Kontinenz versteht die Expertenarbeitsgruppe die Fähigkeit, willkürlich und zur passenden Zeit an einem geeigneten Ort, die Blase zu entleeren. Kontinenz beinhaltet weiterhin die Fähigkeit, Bedürfnisse zu kommunizieren, um Hilfestellungen zu erhalten, wenn Einschränkungen beim selbstständigen Toilettengang bestehen.“

Def. nach Expertenstandard

## ③ Was ist ein Miktionsprotokoll?

Ein Miktionsprotokoll (Miktion = Urinabgang) ist eine Tabelle in der man über ca. 3 – 4 Tage einträgt, was und wie viele Getränke man getrunken hat. Zusätzlich schreibt man noch auf, wann man auf Toilette war und wie viel Urin man gelassen hat. Auch die Flüssigkeitszufuhr wird hier dokumentiert. Anhand des Protokolls werden Regelmäßigkeiten im Ausscheidungsrhythmus festgestellt. So kann ein Plan für Toilettengänge erstellt werden, falls notwendig.



## ④ Welche Hilfsmittel gibt es?

Man unterteilt die Hilfsmittel in drei Kategorien. Es gibt aufsaugende, auffangende und ableitende Hilfsmittel.

Welches Hilfsmittel eventuell für Sie richtig ist, klärt sich nur durch eine individuelle Beratung.

Aufsaugende Hilfsmittel sind zum Beispiel:

- geschlossene Schutzhose (mit Klebestreifen oder Gummizug)
- Vor- oder Einlagen mit Netzhosen
- Bettschutzunterlagen
- Tropfenfänger beim Mann



Auffangende Hilfsmittel:

- Toilettensstuhl oder Toilettensitzerhöhung
- Steckbecken (Bettpfanne, Schieber)
- Urinflasche für Männer und Frauen

Ableitende Hilfsmittel:

→ sind nur in Ausnahmefällen unter strenger ärztlicher Indikation zu wählen

- Transurethraler Blasenverweilkatheter (Katheter durch die Harnröhre)

- Suprapubischer Blasenverweilkatheter (Katheter durch die Bauchdecke)
- Urinalkondom (beim Mann)
- Urinauffangbeutel („Bettbeutel, Beinbeutel“)

## ⑤ Was kann ich tun gegen Harninkontinenz?

- Angemessene Flüssigkeitszufuhr (nicht zu viel und nicht zu wenig) – Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser
- Vermeiden Sie zu viel Kaffee, Schwarztee und alkoholische Getränke
- Gewichtsoptimierung
- Keine zu schweren Lasten heben
- Darmmanagement = regelmäßige Toilettengänge, Verstopfung vermeiden
- Bewegungserhaltung (nicht im Bett liegen bleiben)
- Rauchen vermeiden → kein Husten der zu unwillkürlichen Harnabfluss führt
- Nicht zu enge Kleidung, nicht zu viele Lagen, die beim Toilettengang stören
- Schaffen Sie sich eine angenehme, vertraute Atmosphäre
- Wahren Sie Ihre Intimsphäre
- Blasentraining = Blase trainieren für größeres Fassungsvermögen und Harndrang zu verdrängen
- Toilettentraining = Angehöriger/ Pflegedienst geht mit Ihnen zu individuell festgelegten Zeitpunkten zur Toilette
- Auch eine medikamentöse Behandlung kann zum Erfolg führen → sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- Hilfsmittel richtig auswählen → Fragen Sie uns!

Danke für Ihr Interesse