

Kundeninformation „Harninkontinenz“

Mit dem Begriff „**Harninkontinenz**“ bezeichnet man den ungewollten Abgang von Urin zwischen den Toilettengängen. Harninkontinenz ist in erster Linie ein Symptom, dem sehr unterschiedliche Ursachen zugrunde liegen.

Symptome:

- Unwillkürlicher Harnverlust bei körperlicher Betätigung
- Unwillkürlicher Harnverlust einhergehend mit Harndrang
- Verzögerter Beginn der Miktion
- Ständiger Harnabgang
- Harntröpfeln
- Das Gefühl der nicht vollständig entleerten Blase
- Brennen beim Wasser lassen

Formen der Inkontinenz:

- Belastungsinkontinenz:

Unwillkürlicher Harnverlust bei körperlicher Anstrengung oder Anspannung, wie z.B. Husten, Niesen oder Lachen.

- Dranginkontinenz:

Häufige Toilettengänge einhergehend mit einem nicht zu beherrschenden Harndrang mit Urinverlust. Die Toilette kann nicht mehr rechtzeitig aufgesucht werden. Ursache ist eine Überaktivität des Blasenmuskels. Die Dranginkontinenz ist die häufigste Form bei älteren Menschen.

- Überlaufinkontinenz:

Harnträufeln z.B. aufgrund einer Prostatavergrößerung oder Gebärmuttersenkung.

- Reflexinkontinenz:

z.B. durch Nervenschädigung

Ursachen können sein:

- Geschwächte Beckenbodenmuskulatur z.B. aufgrund von Schwangerschaften oder Übergewicht
- Allgemeine Bindegewebsschwäche, besonders bei älteren Menschen (Frauen sind 3 mal häufiger betroffen als Männer)
- Erkrankungen wie Parkinson, Schlaganfall, Diabetes mellitus etc.
- Medikamentöse Nebenwirkungen
- Stresssituationen
- Zeitweise Harninkontinenz bei Harnwegsinfekten
- Demenz oder Desorientiertheit – der Betroffene verspürt Harndrang, die einzelnen Schritte sind aber nicht mehr Abrufbar.

Hilfsmittel:

- Aufsaugende Hilfsmittel wie z.B. Inkontinenzeinlagen und –hosen, Windelhosen etc.
- Weitere Hilfsmittel wie z.B. Urinflasche, Toilettenstuhl, Haltegriffe an der Toilette, Toilettensitzerhöhung etc.
- Sorgen sie für kurze Wege zur Toilette, eine angepasste Höhe des Toilettensitzes und gute Lichtverhältnisse

Maßnahmen zur Kontinenzförderung:

Das Toilettentraining ist eine wirksame Maßnahme zur Ermittlung des optimalen Zeitpunkts für den Toilettengang und die Blasenentleerung und zwar bevor der Harndrang einsetzt.

- Notieren Sie sich Uhrzeit, Menge des Urins und evtl. Einnässen. So erhalten sie eine Übersicht, die über den Tag verteilte Ausscheidung zeigt. Diese ist abhängig von der Trinkmenge und deren Verteilung über den Tag.

Die Zeitabstände werden so den Bedürfnissen angepasst, bis sich ein individueller Rhythmus eingependelt hat. Durch ein konsequent durchgeführtes Toilettentraining können sich schnell Erfolge einstellen.