

HILFE UND TIPPS BEI HARNINKONTINENZ II

- Verwenden Sie zur Intimpflege lediglich Wasser bzw. pH-neutrale Waschzusätze. Wichtig ist das anschließende sanfte Trocknen der Haut.
- Zum Toiletentraining entleeren Sie Ihre Harnblase in regelmäßigen Abständen (z.B. alle 2 Stunden) vollständig auf der Toilette. Bei häufig auftretendem Harndrang versuchen Sie diesen mittels Blasentraining hinauszuzögern. Dadurch gewöhnen Sie Ihre Blase wieder an eine größere Füllmenge und können so die Toilettenbesuche reduzieren.
- Für eine individuelle Beratung zu Hilfsmitteln (etwa Vorlagen, etc.) wenden Sie sich bitte an unser Pflegepersonal oder den Sanitätsfachhandel.
- Nutzen Sie die Möglichkeit sich Beckenbodenübungen von unseren Physiotherapeut:innen für zu Hause zeigen zu lassen. Das Anspannen und Loslassen kann mit Übungen und wechselnden Positionen kombiniert werden.

DIAGNOSE ...

Die Ursachen für Harninkontinenz sind vielfältig und die Diagnose dafür sollte von einem Arzt/ einer Ärztin durchgeführt werden, der/die sich auf Inkontinenz-Behandlung spezialisiert hat.



Seit 2018 bieten wir im Albert Schweitzer Trainingszentrum Kurse für pflegende Angehörige an. Im Praxiskurs „Tipps zur Körperpflege von Pflegebedürftigen“ erhalten Sie viele wertvolle Informationen zur richtigen Auswahl und zum Einsatz von Inkontinenzprodukten und anderen Hilfsmitteln. Nähere Informationen zu Kursterminen und Anmeldung erhalten Sie auf unserer Website
<https://ggz.graz.at/de/Einrichtungen/Institut/Albert-Schweitzer-Trainingszentrum> oder telefonisch unter +43 316 7060 - 1064.

Impressum

Der Informationsfolder „Harninkontinenz“ wurde im März 2022 von Pflegeexpert:innen der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz auf dessen Verständlichkeit und Relevanz hin mithilfe wissenschaftlicher Checklisten überprüft und aktualisiert. Das Autor:innenteam gibt an, dass kein Interessenskonflikt besteht. Copyright: Text & Photographien (wenn nicht anders angegeben): GGZ

Literatur

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege. (2014). Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege. 1. Aktualisierung. Hochschule Osnabrück: Osnabrück.
Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (2021). http://kontinenzgesellschaft.at/betroffenen_info.htm [14.03.2022]. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2021). <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/nieren-harnblase/inkontinenz> [14.03.2022]

HARN-
INKONTINENZ
ggz.graz.at

GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITSENTREN





WAS HARNINKONTINENZ FÜR BETROFFENE BEDEUTET...

Harninkontinenz ist der unfreiwillige Abgang von Urin an unpassenden Orten zu unpassenden Zeiten. Das Zusammenspiel zwischen Harnblase, Harnröhre, Blasenschließmuskulatur und den dazugehörigen Nerven ist bei der Harninkontinenz gestört. Inkontinenz ist ein gesellschaftliches Tabuthema. Viele Betroffene schämen sich, schweigen über ihr Problem und vermeiden ihre sozialen Kontakte und Aktivitäten. Psychische Belastungen und eine beeinträchtigte Lebensqualität können die Folge sein.

RISIKOFAKTOREN FÜR HARNINKONTINENZ...

- Menopause
- Übergewicht
- geistige und körperliche Einschränkungen
- Operationen im Unterleibsbereich
- bestimmte Erkrankungen (z.B. Diabetes, Demenz, Schlaganfälle...)

Harninkontinenz -umgangssprachlich oft als *Blasenschwäche* bezeichnet- ist ein weit verbreitetes und äußerst unangenehmes Problem. Etwa 1 von 10 Menschen ab 65 Jahren ist von unfreiwilligem Harnverlust betroffen.

Dieses Informationsblatt erklärt, was Harninkontinenz bedeutet, wie es dazu kommt und was Sie tun können, wenn Sie von Inkontinenz betroffen sind. Es gibt vielfältige Behandlungsmethoden, die zu einer Linderung führen und Ihnen das Leben mit Harninkontinenz erleichtern.

[Informieren Sie sich - es lohnt sich!](#)

DIE HÄUFIGSTEN FORMEN ...

Belastungsinkontinenz

Bei der Belastungsinkontinenz funktioniert der Verschlussmechanismus der Harnröhre nicht mehr einwandfrei. So kommt es z.B. beim Husten, Treppen steigen oder Lachen zu unwillkürlichen Harnverlust.

Dranginkontinenz

Aufgrund von krankhaften Veränderungen der Nervenbahnen kommt es zu einem häufigen, starken und plötzlich auftretenden Harndrang mit Harnverlust.

Mischinkontinenz

Belastungs- und Dranginkontinenz liegen gleichzeitig vor.

HILFE UND TIPPS BEI HARNINKONTINENZ I

- Trinken Sie 1,5 bis 2l täglich, damit Ihre Blase nicht zusätzlich durch konzentrierten Urin gereizt wird. Achten Sie aber darauf harndrangfördernde Getränke, wie etwa Kaffee oder Alkohol zu vermeiden. Trinken Sie nach 17 Uhr deutlich weniger, um nächtlichen Harndrang zu vermeiden.