

## Vorbeugung – Was können Sie selbst tun?

Eine leichte Form der Inkontinenz lässt sich oftmals schon durch einfache Maßnahmen beheben, die jeder im Alltag anwenden kann. Wichtig ist vor allem die Schonung und Stärkung des Beckenbodens.

### /// Körperliche Belastung

Das Heben von Lasten sollte mit beiden Händen und geradem Rücken, gebeugten Beinen und gespanntem Beckenboden erfolgen. Beim Stehen und Sitzen ist auf eine aufrechte Rückenhaltung zu achten.

### /// Ernährung

Eine vollwertige Ernährung mit ballaststoffreicher Kost und ausreichender Flüssigkeitszufuhr unterstützt eine geregelte Verdauung und vermeidet Verstopfung – unnötiges Pressen beim Toilettengang führt zu einer Überbeanspruchung des Beckenbodens.

### /// Bewegung

Regelmäßige Bewegung beugt Muskelschwäche und Übergewicht vor, jedoch sollten Sportarten, die den Beckenboden belasten, vermieden werden (wie z.B. Joggen, Tennis, Aerobic).

Für weitere Fragen und Hilfestellung steht Ihnen unser Team der Physiotherapie gern zur Seite.

## Hilfsmittelangebote

Bei bestehender Inkontinenz und ausbleibendem Erfolg einer entsprechenden Therapie, können diverse Hilfsmittel (teils erstattungsfähig) eingesetzt werden, wie z.B. Vorlagen und Schutzhosen, Urinkondome, Urinflaschen, Toilettensitzerhöhungen, Toilettenstühle oder Bettschutzeinlagen.

Bei Informations- oder Beratungsbedarf wenden Sie sich gern an unser Pflegepersonal.



  
**Marien-Hospital  
Erwitte**

## Kontakt

### Marien-Hospital Erwitte

*Betriebsstätte der Dreifaltigkeits-Hospital gem. GmbH*

Fachklinik für Urologie

Von-Droste-Straße 14

59597 Erwitte

Tel.: (029 43) 890 - 1750

Fax: (029 43) 890 - 1759

info@marien-hospital-erwitte.de

www.marien-hospital-erwitte.de

# INKONTINENZ Harninkontinenzprävention

## Vorbeugung und frühzeitiges Erkennen von Harninkontinenz

Information für Patienten und Angehörige

## Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige,

unter Harninkontinenz, dem unfreiwilligen Verlust von Urin, leiden allein in Deutschland sechs bis acht Millionen Menschen. Die Symptome des gelegentlichen oder andauernden Harnverlustes werden mitunter nicht ernst genommen, manchmal auch aus Scham verschwiegen – seelische und körperliche Belastung sind die Folge. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, der Erkrankung durch eigenes Zutun oder medizinische Behandlung entgegenzuwirken. So ist anhand interdisziplinärer Diagnostik und Einleitung entsprechender Behandlungsverfahren bei den meisten Betroffenen eine wesentliche Besserung erreichbar.



Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Sie über das Thema Harninkontinenz aufklären und die wichtigsten Fragen beantworten. Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben, helfen wir Ihnen gern weiter.

Ihr Stationsteam

## Harninkontinenz – Was ist das?

Eine Harninkontinenz bezeichnet jeden unwillkürlichen Harnabgang, das heißt der Betroffene kann den Zeitpunkt des Wasserlassens nicht selbst kontrollieren. Im Volksmund wird Inkontinenz daher häufig als Blasenschwäche bezeichnet. Es handelt sich dabei allerdings nicht um ein eigenes Krankheitsbild, sondern um ein Symptom für eine zugrunde liegende Krankheit des Harnsystems. Die Ursachen hierfür sind vielfältig, so dass verschiedene Formen der Inkontinenz unterschieden werden. Funktions- und Entleerungsstörungen der Blase können in jedem Alter auftreten, wobei mit zunehmendem Alter die Häufigkeit steigt. Frauen leiden durchschnittlich zwei- bis viermal häufiger an einer Harninkontinenz als Männer.

## Formen der Harninkontinenz

**Funktionelle Inkontinenz** /// Unfähigkeit, den Harn zurückzuhalten, ohne dass ein blasenfunktionsbedingter Grund vorliegt. Kommt vor, wenn der Betroffene verwirrt oder bewegungsunfähig ist und deshalb nicht rechtzeitig die Toilette erreicht. Manchmal mit anderen Harninkontinenzproblemen verbunden, die ebenfalls behandelt werden müssen.

**Stress- oder Belastungsinkontinenz** /// Unfreiwilliger Urinverlust bei körperlicher Anstrengung oder Anspannung, wie z.B. Niesen oder Husten.

**Dranginkontinenz** /// Unfreiwilliger Urinverlust, der mit plötzlich auftretendem, nur schwer unterdrückbarem Harndrang einhergeht oder diesem unmittelbar vorausgeht.

**Mischinkontinenz** /// Unfreiwilliger Urinverlust, der sowohl im Zusammenhang mit Harndrang als auch mit körperlicher Belastung auftritt.

**Extraurethrale Inkontinenz** /// Beobachtbarer, ständiger Urinverlust über andere Kanäle als die Harnröhre, z.B. Blasen- oder Scheidenfistel.

**Inkontinenz bei chronischer Harnretention** /// Unvollständige Blasenentleerung (Restharnbildung) mit und ohne unfreiwilligen Harnverlust. Die Harnblase kann nach dem Wasserlassen tastbar sein, ohne einhergehende Schmerzen.

**Unkategorisierbare Inkontinenz** /// Beobachteter unfreiwilliger Urinverlust, der auf Basis von Symptomen nicht eindeutig zuzuordnen ist.

## Ursachen der Harninkontinenz

Eine Harninkontinenz kann durch verschiedene Risikofaktoren und Erkrankungen begünstigt werden. Häufige Ursachen sind:

### /// Blasenentzündung

Insbesondere Frauen sind sehr häufig von einer Blasenentzündung betroffen, die zu einem verstärkten Harndrang führen kann.

### /// Senkung der weiblichen Beckenorgane

Nach vorangegangener Geburt kann infolge eines schwachen Bindegewebes eine Blasenfunktionsstörung auftreten.

### /// Belastung des Beckenbodens

Übergewicht oder ständiges schweres Heben sowie andauerndes Husten bei Asthma oder chronischen Atemwegserkrankungen können zur Harninkontinenz führen.

### /// Vergrößerung der Prostata

Durch eine Prostatavergrößerung wird die Blasenentleerung gestört, was eine Reizung der Blase mit unwillkürlichem Urinverlust nach sich zieht.

### /// Zunehmendes Alter

Im Alter wird die Blasen- und Schließmuskulatur schwächer; in Kombination mit einem Nachlassen der geistigen Fähigkeiten kann eine Harninkontinenz begünstigt werden.

### /// Akute Erkrankungen – Operationen – Unfälle

Mobilitätsverlust durch Krankheit oder Unfall sowie nachlassende Leistungsfähigkeit der Hirnfunktion nach einem Schlaganfall können ebenso eine Harninkontinenz hervorrufen wie chronische Infektionen, Tumore oder Störungen des Nervensystems, z.B. als Folge des Diabetes mellitus.