

Leben mit Harninkontinenz



Eine Handreichung für
die Bewältigung des
Lebens mit Inkontinenz

Diese Handreichung wurde von der Pflegewissenschaftlerin **Dr. Daniela Hayer** geschrieben und wird Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Dr. Hayer ist durch ihre hohe Fachkompetenz in Sachen Kontinenzförderung bekannt.

Der Stiftung Pflege e.V. ist es wichtig, pflegewissenschaftlich gewonnene Erkenntnisse möglichst vielen Menschen zukommen zu lassen - und zwar so, dass sie diese auch verstehen und entsprechend anwenden können.

Um dieses Ziel zu erreichen, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen: Ihre Spende hilft uns beispielsweise, weitere Informationsblätter zu erstellen (Vorbeugen von Druckgeschwüren, Vermeidung von Stürzen, usw.).

Daher bitten wir Sie um eine Spende mit dem Stichwort „Infoheft“ auf das Konto Stiftung Pflege e.V., Dresdener Bank AG Dortmund, Konto: 021 3324 600, BLZ: 440 800 50. Eine Spendenquittung kann ausgestellt werden, für die Zustellung benötigen wir Ihre Anschrift.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.stiftung-pflege.com auch über weitere Projekte der Stiftung Pflege e.V., zum Beispiel über die Rechte des Intensivpatienten und das Zertifikat

„Angehörige jederzeit willkommen – ein erster Schritt zur angehörigengerechten Intensivstation“.

Wir freuen uns auch über Ihre Rückmeldungen. Sie helfen uns, unsere Angebote noch besser an Ihren Bedürfnissen auszurichten.

Als Email an: kontakt@stiftung-pflege.com oder auf dem Postweg an: Stiftung Pflege e.V., Salzufer 6, 10587 Berlin

Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser!

Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben sich mit dem Thema Harninkontinenz zu beschäftigen. Weltweit leiden viele Menschen daran. Allein in Deutschland leben ca. fünf bis zehn Millionen Menschen die von Harninkontinenz betroffen sind. Doch Inkontinenz ist nicht nur ein körperliches Problem. Für viele ist es vor allem ein psychisches und soziales Problem über das man sich nicht zu sprechen traut.

In unserer Gesellschaft wird im Erwachsenenalter die Fähigkeit die Ausscheidungen zu kontrollieren vorausgesetzt. Personen die an Inkontinenz leiden und auch ihren pflegenden Angehörigen fällt es meistens schwer, offen über das Problem zu sprechen. Aus Scham und Angst ziehen sich viele vom gesellschaftlichen Leben zurück und scheuen sich davor professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In diesem Informationsblatt erfahren Sie wie es zu Harninkontinenz kommen kann und welche Möglichkeiten im Umgang damit bestehen. Dabei stützen sich die Inhalte der Broschüre auf neueste Erkenntnisse aus der Pflegewissenschaft und Medizin.

Das Lesen dieser Lektüre soll Ihnen im alltäglichen Umgang mit der Inkontinenz helfen. Wir würden uns freuen, wenn Ihnen diese Broschüre Mut macht Pflegende oder Ärzte anzusprechen, um sich Rat und Unterstützung zu holen.

Wie entsteht eine Harninkontinenz?

Harninkontinenz ist der unwillkürliche Verlust von Urin.

Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein und sollten medizinisch abgeklärt werden.

Zwei große Gruppen können zusammengefasst werden:

Harninkontinenz durch Fehlfunktionen beim Speichern und Entleeren der Blase

Aufgrund von Erkrankungen oder Organveränderungen kann es zu veränderten Bedingungen bei der Ausscheidung kommen. So führt es beispielsweise zu einer Belastungsinkontinenz, wenn der Druck im Bauchraum stark ansteigt (z.B. durch Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen) und zugleich die Beckenbodenmuskulatur geschwächt ist. Dann kann die Blase ihrer Speicherfunktion nicht mehr nachkommen und Urin geht ab.

Auch ein starker Harndrang durch Veränderungen im Blasenmuskel oder die Vergrößerung der Prostata können sich negativ auf die Ausscheidung auswirken.

Harninkontinenz durch funktionelle Veränderungen

Im Alter verändert sich die Wahrnehmung der Blasenfüllung und körperliche oder geistige Schwächen können zunehmen. Ganz unvermittelt setzt dann ein Harndrang ein. Ist man in der Mobilität jedoch eingeschränkt, kann der Weg zur Toilette zu weit oder zu beschwerlich sein, so dass z.B. auf dem Weg dorthin Urin abgeht.

Wer ist gefährdet?

Ein besonderes Risiko tragen Personen, die beispielsweise:

- generell in ihrer Mobilität oder Orientierung eingeschränkt sind
- an bestimmten Erkrankungen leiden, z.B.: Demenz, Diabetes, Morbus Parkinson, Multipler Sklerose
- eine Gebärmuttersenkung oder Probleme mit der Prostata haben
- bestimmte Medikamente einnehmen, z.B.: Harnausschwemmende Mittel (Diuretika) oder Psychopharmaka
- zu wenig trinken oder zu Verstopfungen neigen
- übergewichtig sind

Häufig kommen mehrere Faktoren zusammen und begünstigen die Entstehung einer Harninkontinenz. Aus diesem Grund sollte der Haus- oder Facharzt die Inkontinenz diagnostizieren und Hinweise über Therapiemöglichkeiten geben. Je nach Form der Inkontinenz kann medikamentös oder operativ geholfen werden. Es stehen jedoch auch andere Maßnahmen zur Verfügung. Bei diesen steht nicht eine Heilung, sondern Linderung im Vordergrund. Sie sollen dazu dienen, Ihnen den Alltag mit der Harninkontinenz zu erleichtern. Diese Maßnahmen stellen wir nachfolgend vor.

Was Sie dagegen tun können!

Trinken und Essen beachten

Ein häufiges Problem im Alter allgemein und auch bei inkontinenten Menschen ist die zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Bewusst wird zu wenig getrunken, um nicht so oft zur Toilette zu müssen und sich vor ungewolltem Harnverlust zu schützen. Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme steigern jedoch das Risiko eines Harnwegsinfektes und das Risiko einer Verstopfung. Soweit aus medizinischer Sicht keine Beschränkungen erforderlich sind (z. B. bei Herz-, Nieren- und Lungenerkrankungen) sollten mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag getrunken werden. Ballaststoffreiche Kost reguliert den Darm.

Am Abend kann die Trinkmenge eingeschränkt werden, so dass der nächtliche Harndrang oder auch die nächtliche Inkontinenz reduziert werden kann.

Kleidung auswählen

Inkontinente Menschen sollten sich warm kleiden, um kalte Füße oder einen kalten Unterleib zu vermeiden. Kleidung sollte sich schnell und leicht entfernen lassen. Mittlerweile gibt es Firmen die spezielle Kleidung für behinderte und kranke Menschen anbieten. Hier findet man z.B. auch Badebekleidung für inkontinente Personen.

Bewegung und Orientierung fördern, Mobilität erhalten

Mit der Bewegung wird nicht nur die Orientierung und körperliche Fitness trainiert, auch die inneren Organe wie der Darm werden angeregt. Dies wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Geh- und Aufstehhilfen helfen die Mobilität zu bewahren. Dagegen können Schwellen und Teppiche den Gang zur Toilette erschweren, eine Inkontinenz hervorrufen und zum Sturzrisiko werden.

Spezielle Halterungen und Toilettenerhöhungen im Bad dienen dazu, die eigenständige Mobilität zu erhalten und den Gang zur oder von der Toilette zu erleichtern.

Auf Zeichen der Unruhe achten

Vor allem Menschen mit Demenz verlieren das Bewusstsein für den geeigneten Ort um Urin auszuscheiden. Viele werden jedoch sichtlich unruhig wenn sie Harndrang verspüren. Achten Sie auf solche Zeichen, um zu verhindern, dass die Ausscheidungen in falsche Behältnisse abgegeben werden und entfernen sie wenn möglich diese Gegenstände.

In manchen Fällen helfen auch regelmäßige Toilettengänge.

Toilettengänge durchführen

Viele ältere und kranke Menschen bemerken den Harndrang, schaffen es aber nicht mehr rechtzeitig zur Toilette. Das Toilettraining kann ihnen helfen, (teilweise) kontinent zu bleiben oder zu werden. Man kann das Toilettraining in einem festen Rhythmus durchführen. Im Intervall von zwei bis drei Stunden

wird dann die Toilette aufgesucht, bzw. Toilettenstuhl oder Urinflasche genutzt. Eine andere Möglichkeit ist der Toilettengang im individuellen Rhythmus. Er orientiert sich am individuellen Ausscheidungsmuster. Dies muss jedoch festgestellt werden z.B. mit einer kleinen Tabelle wie Sie sie hier sehen können.

Uhrzeit	Getränk/Menge	Ausscheidung	Notizen
08.15		nach Aufstehen auf Toilette Wasser gelassen	
09.00	Pott Kaffee zum Frühstück		
10.00		Vorlage nass	sehr stark eingenässt, auf Toilette dann auch Stuhlgang
10.15	Becher Tee	Vorlage trocken	
11.00		Vorlage trocken	
11:30		zur Toilette geführt	ist sehr unruhig, nestelt an Kleidung

Ausgehend von diesem Beispiel könnte man nun, nachdem man weiß, dass die Inkontinenz eine Stunde nach dem Frühstück auftrat, um 10.45 Uhr einen Toilettengang initiieren. Mit dieser Tabelle können Sie einen Toilettenplan für den ganzen Tag erstellen. Die Umsetzung des Toilettentrainings kann einige Tage

oder Wochen dauern. Mit der Gewöhnung berichten und freuen sich jedoch viele Personen über (Teil-) Erfolge.

In der Nacht können diese Maßnahmen jedoch zu aufwendig sein, da der Schlaf unterbrochen werden muss. Hier sollte man gut abwägen und Prioritäten setzen.

Hilfsmittel einsetzen

Es gibt eine Reihe von Hilfsmitteln die je nach individueller Situation ausgewählt werden können. Lassen Sie sich dazu z.B. im Fachhandel beraten.

Mobile Toilettenhilfen nutzen

Wenn die Mobilität eingeschränkt ist, kann die Toilette u.U. nicht mehr direkt aufgesucht werden. Dann helfen Toilettenstuhl, Steckbecken oder Urinflasche weiter.

Wichtig ist es darauf zu achten, dass die Toilettenhilfen sicher in der Handhabung sind. So gibt es beispielsweise griff- und auslaufsichere Urinflaschen. Bei Toilettenstühlen sollten Sie auf Standsicherheit achten und darauf, ob er variabel einsetzbar ist z.B. ob sich die Höheneinstellung des Sitzes einstellen lässt.

Aufsaugende Hilfsmittel einsetzen

Es gibt viele verschiedene aufsaugende Hilfsmittel. Unterschieden werden körperferne (Krankenunterlagen) und körpernahe Hilfsmittel (Vorlagen und Inkontinenzhosen). Diese werden als waschbare oder als nicht-wiederverwendbare aufsaugende Produkte angeboten. Die Auswahl erfolgt individuell und nach den

jeweiligen Bedürfnissen. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten und probieren Sie unterschiedliche Produkte aus. Grundsätzlich gilt: Je schwerer die Harninkontinenz ist, desto größer sollte die Aufnahmekapazität des Produktes sein. Qualitativ hochwertige Produkte besitzen neben einem Zellstoffkern einen so genannten Superabsorber. Dieses chemische Produkt bindet den Urin und gibt ihn unter Druck (z.B. beim Sitzen) nicht frei. So wird die Haut vor Nässe geschützt.



Bei Vorlagen kann die Größe nach Bedarf gewählt werden.



Die Inkontinenzhose kann an Stelle einer Unterhose getragen werden.

Ableitende Hilfsmittel verwenden

Liegt keine Kontrollmöglichkeit mehr über die Urinausscheidung vor, können Blasenverweilkatheter oder Kondomurinale eingesetzt werden. Über sie fließt der Urin in einen Auffangbeutel. Äußerste Sauberkeit und Hygiene sind besonders wichtig, um Ansiedelungen von z.B. Bakterien zu verhindern.

...sonstige Tipps

unterwegs gut vorbereitet sein

Auch Personen mit Inkontinenz wollen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Mit ein wenig Planung ist dies auch gut möglich. Wenn Sie auswärtige Termine oder Unternehmungen wahrnehmen, nehmen sie Utensilien (*Abbildung Uribag*), wie Hilfsmittel, Waschhandschuhe oder Kleidung zum Wechseln mit. Fragen Sie im Vorfeld nach Toiletten die unterwegs oder bei einer Veranstaltung genutzt werden können. Informationen hält dazu auch der „Club Behinderter und Ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e. V.“ bereit (siehe Kapitel weitere Informationen). Dort erhält man eine Broschüre über behindertengerechte Toiletten und den Schlüssel für Behindertentoiletten im Euro-Raum.



Hautpflege beachten

Urin kann die Haut angreifen und Hautschäden können entstehen. Jedoch: Zu häufiges Waschen oder starkes Rubbeln und Reiben belasten die Haut ebenfalls. Auch Duft- und Konservierungsstoffe in einigen Pflegeprodukten können die Haut reizen. Wird die Haut gesäubert, dann sollte warmes Wasser und pH-neutrale Waschlotion verwendet werden. Der Intimbereich wird dabei von vorn nach hinten gereinigt, so dass keine Fäkalkeime in die Harnröhre gelangen können. Im Anschluss sollte die Haut trocken getupft werden. Unter Umständen wird es notwendig nach der Hautreinigung eine Wundschutzsalbe oder spezielle Produkte z. B. gegen Pilzerkrankungen aufzutragen.

Ihr gutes Recht!

Personen die inkontinent sind sollen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können und vor möglichen Hautschäden bewahrt werden. Mit diesen Voraussetzungen, übernehmen Krankenkassen die Kosten für Hilfsmittel, sofern diese Produkte in der Hilfsmittelliste aufgeführt sind (lediglich die Zuzahlung muss entrichtet werden). Finanziert werden weiterhin Hilfsmittel die im Zusammenhang mit einer Behandlung benötigt werden. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Mitarbeiter Ihrer Krankenkasse an, um zu erfahren wie man Ihnen finanzielle Unterstützung gewährt und was Sie dabei beachten müssen das ist ihr gutes Recht!

Weitere Informationen

Im Internet gibt es zum Thema Inkontinenz eine Vielzahl von Informationsseiten und Hinweise. Hier haben wir eine kleine Auswahl getroffen. Allerdings zeigen wir auch Telefonnummern von Anbietern auf, falls Sie keinen Internetzugang besitzen.

Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.:

„Inkontinenz in der häuslichen Versorgung Demenzkranker -
Informationen und Tipps bei Blasen-und Darmschwäche“

<http://www.deutsche-alzheimer.de> oder Tel.: (030) 25 93 79 50

Deutsche Kontinenzgesellschaft:

<http://www.kontinenz-gesellschaft.de> oder Tel.: (0561) 78 06 04

Euro-Toilettenschlüssel: Club Behinderter und Ihrer Freunde in
Darmstadt und Umgebung e. V.

Internet: <http://www.cbf-da.de> oder Tel.: (06151) 812 20

Buchempfehlung:

„Kontinenz – Inkontinenz – Kontinenzförderung“

von Hayder, Kuno, Müller, im Verlag Hans Huber erschienen.

Bildnachweis:

Titelbild: Jürgen Georg, Lektor beim Verlag Hans Huber, Bern

S. 8 Tena. SCA Hygiene Products GmbH, Mannheim

S. 9 Uribag. Manfred Sauer UK Ltd. Northampton

Ihre Notizen:

Im Jahr 2005 wurde der Expertenstandard „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“ unter Zustimmung einer breiten Fachöffentlichkeit verabschiedet. Dieser gilt als maßgebend für die professionelle Pflege und soll von den Einrichtungen des Gesundheitswesens umgesetzt werden.

Er zeigt auf, dass Pflegekräfte die individuelle Situation bezüglich der Harninkontinenz einschätzen sollen. Die Ergebnisse der Einschätzung führen zu einer Auswahl an Maßnahmen, um die Kontinenz zu erhalten oder zu fördern. Diese Maßnahmen, wie auch die Hilfsmittelauswahl sollten in einem Beratungsgespräch gemeinsam besprochen werden. Wichtig ist es zudem, die Wirkung der Maßnahmen in sinnvollen, individuell zu findenden Abständen zu beurteilen und zu dokumentieren.

Dr. Daniela Hayder