

Geeignete Hilfsmittel

- Mobile Toilettenhilfen z.B. WC-Stuhl, Steckbecken, Urinflasche
- Aufsaugende Hilfsmittel z.B. Vorlagen, Schutzhosen
- Ableitende Hilfsmittel z.B. Dauerkatheter Hinweis: Beinbeutel können diskret unter weiter Kleidung getragen werden!
- Kondomurinal für Männer

TIPP

Diese Hilfsmittel können vom Arzt verordnet werden und belasten nicht das Budget!

Kontakt



0173 - 479 62 31



Moorblick 43
25746 Heide



kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de



www.pflegeberatung-klinckhamer.de

Informationsbröschüre

**Förderung der
Harnkontinenz**

Förderung der Harnkontinenz

Harninkontinenz ist der unfreiwillige Verlust von Urin. Es ist eine anerkannte Krankheit, die Menschen aller Altersstufen betreffen kann. Die Harninkontinenz ist immer noch ein Tabuthema und schränkt die Betroffenen in ihrer Lebensqualität enorm ein.

Risikofaktoren für eine Inkontinenz:

- hohes Alter
- Übergewicht
- Medikamente (z.B. Diuretika, Antidepressiva)
- häufige Blasenentzündung
- Schwangerschaften
- chronische Verstopfung
- Vergrößerung der Prostata
- Senkung der weiblichen Beckenorgane
- Schwaches Bindegewebe
- chronische Atemwegserkrankung (durch häufiges Husten)
- ständige schwere körperliche Arbeit
- Erkrankung (z.B. Schlaganfall, Diabetes, Demenz, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson)

Inkontinenzformen und Ursache

Belastungsinkontinenz ist die Folge einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur (z. B. nach Schwangerschaften oder schwerer körperlicher Arbeit) ☐

Dranginkontinenz ist die Folge einer „überempfindlichen“ oder „überaktiven“ Blase („überfallartiger Harndrang“) ☐

Überlaufinkontinenz ist die Folge eines Abflusshindernisses (z.B. Blasensteine oder Prostatavergrößerung) ☐

Reflexinkontinenz beruht auf einer Erkrankung oder Schädigung des Nervensystems (z.B. nach einem Schlaganfall oder einer Querschnittslähmung)

Fragen zur Identifikation von Inkontinenz

- Verlieren Sie ungewollt Urin? ☐
- Verlieren Sie Urin, wenn Sie husten, lachen oder sich körperlich betätigen? ☐ Verlieren Sie Urin auf dem Weg zur Toilette? ☐
- Tragen Sie Vorlagen/Einlagen um den Urin aufzufangen? ☐
- Verspüren sie häufig (starken) Harndrang? ☐
- Müssen Sie pressen, um Wasser zu lassen?

Tips für den Alltag

- Achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang (Ballaststoffreiche Kost, nicht pressen beim Stuhlgang).
- Achten Sie auf eine angemessene Flüssigkeitszufuhr (1-2 Liter pro Tag).
- Meiden Sie harntreibende Getränke wie z. B. Kaffee, schwarzen Tee oder Bier.
- Trinken Sie morgens mehr als abends oder vor Verlassen des Hauses.
- Tragen Sie Kleidung mit einfachen Verschlüssen z.B. Klett- oder Reißverschlüsse statt Haken oder Knöpfe, Gummizüge statt Gürtel.
- Achten Sie auf gute und schnelle Zugänglichkeit der Toilette oder des WC-Stuhles.
- Machen Sie Beckenbodengymnastik.
- Benutzen Sie angemessene Hilfsmittel