

### **Inkontinenz bei neurogener Grunderkrankung**

Ursache sind nervliche Erkrankungen, die die Steuerung der Blasen Speicherung und Entleerung, also des „Einhaltens“, beeinflussen bzw. schädigen. Dabei können sowohl die Wahrnehmung der Blasenfülle als auch die Blasenfunktion verändert werden.

### **WAS KÖNNEN SIE TUN UND WIE KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN?**

Besonders erfolgreich ist ein Blasentagebuch (wir sagen auch „Miktionsprotokoll“ dazu), wenn es darum geht, herauszufinden, welche Dinge bei Ihnen Blasenschwäche auslösen. Haben wir den/die Auslöser Ihrer Blasenschwäche erkannt, können wir diese im nächsten Schritt für Sie bzw. gemeinsam mit Ihnen „entschärfen“. Gerne bieten wir Ihnen auch begleitete regelmäßige Toilettengänge zu individuellen Zeiten an.

Bei einer Dranginkontinenz sollte auf leicht zu öffnende Kleidung geachtet werden. Vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn ein Toilettenstuhl oder eine Urinflasche in der Nähe ist.

Richtig angepasste Inkontinenzvorlagen können bei einer erfolgreichen Behandlung mit Beckenbodentraining oder Blasenkonditionierung eine sehr wertvolle Hilfe bei einer Belastungsinkontinenz sein.

#### **Wichtig für Ihre Gesundheit ist auch ...**

... ausreichend zu trinken, und zwar mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Einige Menschen geben ihrem Durstgefühl nicht mehr nach, aus Angst vor unangenehmen „Unfällen“. Doch Flüssigkeitsmangel führt zu konzentriertem Urin, der wiederum den Blasenmuskel reizt.

Kommt es dennoch vor, dass Ihre Wäsche nass geworden ist, sollte daran gedacht werden, die gereizte Haut gut zu pflegen.

### **HABEN SIE NOCH FRAGEN?**

Ihre Bereichsleitung und Ihre Bezugspflegekraft informieren Sie gerne und stehen Ihnen bei diesem wichtigen Thema gerne mit Rat und Tat zur Seite.

**Bitte sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!**

# **INFORMATION**

**FÜR BEWOHNER, BEWOHNERINNEN  
UND ANGEHÖRIGE**



## **HARNINKONTINENZ**

### **URSACHEN UND HILFEN**

Stempel der Einrichtung

## LIEBE BEWOHNERIN, LIEBER BEWOHNER, LIEBE ANGEHÖRIGE,

allein in Deutschland gibt es acht Millionen Menschen, die an einer Harninkontinenz leiden: junge und alte Menschen, Männer und Frauen. Blasenschwäche ist nicht nur ein körperliches Problem, sondern belastet auch die Seele und das Selbstwertgefühl. Sie wird als Kontrollverlust über den eigenen Körper empfunden.

Rückzug, Isolation und sogar Depressionen können die Folgen sein. Dabei lässt sich Inkontinenz in den meisten Fällen vollständig beheben – wenn man sich überwindet, darüber zu sprechen. Auch in Fällen, in denen eine komplette Heilung nicht möglich ist, kann man die Blasenschwäche erheblich zurückdrängen und ein ganz normales Leben führen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über die Ursachen einer Harninkontinenz informieren und wie Sie damit umgehen können.

### WAS IST EINE HARNINKONTINENZ?

Harninkontinenz wird im Volksmund häufig mit dem Begriff Blasenschwäche bezeichnet. Die Betroffenen haben mehr oder weniger starke Schwierigkeiten, den Urin in der Blase zurückzuhalten.

Eine Harninkontinenz kann durch Störungen im koordinierten Nervensystem, der Blasenmuskulatur oder dem Verschlussystem der Blase verursacht werden.



Die häufigsten Formen der Harninkontinenz sind:

- Belastungsinkontinenz
- Dranginkontinenz (plötzlicher starker Harndrang)
- Mischinkontinenz (Belastungsinkontinenz und Dranginkontinenz)
- Inkontinenz bei neurogener Grunderkrankung (z. B. bei Querschnittslähmung, Multipler Sklerose oder Morbus Parkinson)

### WIE ENTSTEHT EINE HARNINKONTINENZ?

Es gibt viele Ursachen, die zur Harninkontinenz führen können. Bei Frauen ist die Ursache häufig eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, die durch Schwangerschaft und Geburt oder durch die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre hervorgerufen werden kann.

Bei Männern kann eine Prostataveränderung zur Blaseninkontinenz führen. Häufig führen auch neuronale Erkrankungen (z. B. Schlaganfall) zu einer Blasenschwäche.

### WIE GEHT ES IHNEN?

#### **Belastungsinkontinenz**

Passiert es Ihnen häufiger, dass Sie beim Heben, Tragen, Husten, Niesen oder Lachen unkontrolliert Urin verlieren? Dann leiden Sie möglicherweise an einer Belastungsinkontinenz, die durch alltägliche körperliche Belastungen ausgelöst wird. Bei Frauen ist dies die häufigste Form der Inkontinenz.

#### **Dranginkontinenz**

Verspüren Sie häufig einen überfallartigen Harndrang? Haben Sie das Gefühl, den Urin nicht mehr halten zu können und verlieren ihn manchmal, bevor Sie die Toilette erreichen? Dann könnte dies ein Zeichen für eine überaktive Blase sein, die mit und ohne Dranginkontinenz einhergehen kann.

#### **Mischinkontinenz**

Belastungs- und Dranginkontinenz können auch zusammen auftreten.