

Was ist das?

Eine Harninkontinenz ist ein unwillkürlicher Harnverlust aufgrund verschiedener Ursachen und ist in der Gesellschaft ein weit verbreitetes pflegerelevantes Problem. Die Betroffenen sind vorwiegend ältere Menschen, da das Risiko mit dem Alter steigt. Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer, da auch eine Geburt ein Risiko für eine Harninkontinenz darstellt.

Harninkontinenz ist mit Vorurteilen behaftet und wird von den Betroffenen oft aus Scham verheimlicht.

Was können Folgen einer Harninkontinenz sein?

Die Folgen können sozialer Rückzug, sinkende Lebensqualität und ein steigender Pflegebedarf sein. Deshalb ist es besonders wichtig, dass die Betroffenen sich jemandem anvertrauen, Hilfe suchen und Unterstützung erhalten. Einer frühzeitige Erkennung von gefährdeten und betroffenen Personen, kann diese Situation erheblich positiv beeinflussen, da mit gezielten Maßnahmen die Beeinträchtigungen reduziert und die Harnkontinenz gefördert werden können.

Was ist „Förderung der Harnkontinenz“?

Darunter werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die eine Harnkontinenz erhalten oder fördern und / oder eine Harninkontinenz beseitigen.

Risikofaktoren können sein:

- Häufige Schwangerschaften / mehrfache Geburten
- Übergewicht
- Hormonelle Veränderungen z. B. nach den Wechseljahren
- Nervenverletzungen oder Reizungen (z.B. durch Operationen)
- Chronischer Husten / COPD
- Chronische Verstopfung
- Schwere körperliche Arbeit / schweres Heben
- Operationen an der Prostata
- Chronische Erkrankungen wie z.B. Parkinson, Alzheimer / Demenz, Multiple Sklerose, chronische Harnwegsinfekte, Schlaganfall, Querschnittslähmungen, ...
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Was kann ich tun?

Um einer Harninkontinenz vorzubeugen, bzw. eine bestehende Harninkontinenz zu verbessern oder zu beseitigen, gibt es eine Reihe von Maßnahmen auf die sie achten sollten, bzw. die von pflegenden Personen / Pflegekräften durchgeführt werden sollten.

Unsere Pflegefachkräfte sind speziell dafür geschult. Sie schätzen mit ihnen ihr persönliches Risiko ein, beraten sie ausführlich und legen mit ihnen die Maßnahmen fest, die ihren Bedürfnissen entsprechen.

Mögliche Maßnahmen können sein:

1. Beckenbodentraining
2. Gewicht reduzieren
3. Blasentraining / Toilettentraining
4. Behandlung von Erkrankungen (z.B. Harnwegsinfekte, Husten)
5. Überprüfung der Medikamente auf Nebenwirkungen / Wechselwirkungen (Abklärung mit dem Hausarzt)
6. Einnahme von Medikamenten (Abklärung mit dem Hausarzt)

Weitere individuelle Maßnahmen (bitte nummerieren):

Wichtig: Viele Betroffene vermeiden die ausreichende Flüssigkeitszufuhr aus Angst, häufiger zur Toilette zu müssen. Gerade bei einer Harninkontinenz ist das Risiko für Harnwegsinfekte sehr hoch. Hier ist die beste Therapie: ausreichend Flüssigkeit!