

Informationsblatt zu Blasenschwäche/Kontinenzförderung (für Betroffene/Angehörige)

Blasenschwäche – (k)ein Tabuthema

Sehr viele ältere Menschen leiden unter gelegentlichem oder ständigem ungewolltem Urinverlust. Man spricht dann von Blasenschwäche oder Inkontinenz.

Den Betroffenen ist dies verständlicherweise oft sehr unangenehm. Sie möchten nicht, dass jemand davon erfährt und vermeiden deshalb den Kontakt zu anderen Menschen. Viele glauben auch, Blasenschwäche sei im Alter normal und dass man dagegen nichts machen könne.

Das stimmt jedoch nicht! Wir möchten Ihnen Mut machen, beim Auftreten einer möglichen Blasenschwäche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Im Folgenden erhalten Sie einen ersten Überblick über die wichtigsten Maßnahmen und Hilfsmittel, die Ihnen helfen können, trotz einer Blasenschwäche Ihr Leben normal weiterzuführen.

Was bedeutet Inkontinenz?

Unter Inkontinenz leidet, wer nicht in der Lage ist, den Urin oder Kot (oder beides) willentlich zurückzuhalten, wobei verschiedene Formen unterschieden werden:

- Belastungsincontinenz (z.B. bei Husten, Niesen, Aufstehen, Hinsetzen, ...)
- Dranginkontinenz (Toilette wird nicht rechtzeitig erreicht)
- Überlaufinkontinenz (Urinabgang durch Steine oder schwache Blasenmuskulatur behindert)
- Reflexinkontinenz (Schädigung des Rückenmarks, Drang wird nicht wahrgenommen)
- u. a.

Wie entsteht eine Blasenschwäche?

In den Nieren wird ständig Urin gebildet, der dann in der Harnblase gesammelt wird. Die Beckenbodenmuskulatur verschließt die Harnblase und sorgt dafür, dass kein Urin unbeabsichtigt verloren wird. Wir spüren, wenn die Blase gefüllt ist und wir die Toilette aufsuchen müssen. Voraussetzung für die normale Blasenentleerung ist also, dass die Blase und die Beckenbodenmuskulatur, aber auch die Nervenüberleitung und deren Verarbeitung funktionieren. Bei einer Blasenschwäche sind eine oder mehrere dieser Funktionen gestört.

Mögliche Ursachen und Anzeichen für eine Blasenschwäche

Einerseits können die Ursachen für eine gestörte Blasenentleerung in der Umgebung liegen, z. B. durch:

- schlecht zugängliche oder nicht geeignet ausgestattete Toiletten
- schwache Beleuchtung des Toilettenraumes
- fehlende Haltegriffe
- zu niedrige Sitzhöhe der Toilette
- Türschwellen
- unpraktische Kleidung etc.

Ebenso können körperliche Faktoren zu einer gestörten Blasenentleerung führen, z. B.:

- Erkrankungen wie Demenz, Parkinson oder Multiple Sklerose, aber auch der Zustand z. B. nach einem Schlaganfall
- verschiedene Medikamente
- Harnwegsinfektionen
- Veränderungen und/oder Operationen der Prostata
- Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften oder starkes Übergewicht

Tipps und Maßnahmen zum Umgang mit Blasenschwäche

Ausreichendes Trinken

Viele ältere Menschen sind der Meinung, dass sie den ungewollten Urinverlust vermeiden können, wenn sie weniger trinken. Dies stimmt nicht! Es birgt sogar gesundheitliche Gefahren, das Trinken zu reduzieren:

Eine geringere Flüssigkeitsmenge erhöht das Risiko einer Blasen- und Harnwegsinfektion. Das steigert die Gefahr eines unkontrollierten Urinverlustes. Trinken Sie daher ausreichend. Als Faustregel gilt: ca. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Trinken Sie möglichst Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorle.

Umgebungsgestaltung

Die Toilette sollte möglichst schnell erreichbar sein. Achten Sie auf einen ungehinderten Zugang. Teppichkanten, Möbel oder zugestellte Türen verhindern das schnelle Aufsuchen der Toilette und können in der Eile sogar zu Stürzen führen.

Haltegriffe und Toilettensitzerhöhung sind praktisch, um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern. Der Toilettenraum sollte gut beleuchtet sein und ausreichend Bewegungsfreiheit bieten. Beachten Sie auch den größeren Platzbedarf durch Gehstöcke, Rollatoren oder Rollstühle. Toilettenstuhl, Urinflaschen oder Steckbecken können bei eingeschränkter Beweglichkeit und besonders auch nachts hilfreich sein.

Kleidung

Kleidung mit vielen Knöpfen und kleinen Reißverschlüssen kann bei Harndrang nicht schnell genug ausgezogen werden. Dieser Zeitverlust kann zum vermeidbaren Urinverlust führen, weil dadurch ein zügiger und selbstständiger Toilettengang verhindert wird.

Beckenbodentraining

Gezieltes Training des Beckenbodens mit wiederholtem Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Muskulatur. Der Verschlussmechanismus der Blase wird gestärkt. Das wirkt einer Blasenschwäche entgegen. Krankengymnasten, Physiotherapeuten und/oder Hilfsmittel können das Training unterstützen.

Angebot von regelmäßigen Toilettengängen

Planen Sie für sich oder gemeinsam mit Ihrem Angehörigen regelmäßige Toilettengänge nach einem festen Rhythmus ein, z. B. alle zwei oder drei Stunden, um die regelmäßige Blasenentleerung zu trainieren und so einem unkontrollierten Urinverlust vorzubeugen. Die meisten Menschen haben ihre individuellen Ausscheidungsgewohnheiten, gehen also häufig zur gleichen Zeit zur Toilette. Auf dieser Grundlage können Sie einen persönlichen Toilettenplan für den ganzen Tag und ggf. die Nacht erstellen. Liegt bereits eine leichte Inkontinenz vor, bietet es sich an, fünf bis zehn Minuten vor der gewohnten Zeit an einen Toilettengang zu erinnern. So kann Inkontinenz teilweise oder ganz verhindert werden.

Hilfreich kann auch ein Ausscheidungsprotokoll sein. Entsprechende Vordrucke erhalten Sie bei uns.

Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel

Zusätzlich zu den bereits genannten Hilfsmitteln gibt es bei bestehender Inkontinenz verschiedene aufsaugende und ableitende Hilfsmittel.

Zu den aufsaugenden Hilfsmitteln zählen:

- Bettelagen in textiler Form wie auch als Einmalmaterial zum Schutz von Bett- und Sitzflächen
- Slipeinlagen
- Einmalvorlagen in verschiedenen Größen
- Inkontinenzschutzhosen zum Kleben oder als Slip

Pflegedienst GmbH * Mario Kärtner

Ambulante Alten- und Krankenpflege
Herrnbergstr. 36 * 84428 Ranoldsberg
Telefon: 08086 511 * Telefax: 08086 94500
Institutionskennzeichen: 462 916 660

Unser Service
Ihr Wohlbefinden



Bei der Auswahl der aufsaugenden Hilfsmittel ist darauf zu achten, dass sie den individuellen Bedingungen angepasst werden:

- Körpergröße
- Auffangmenge (immer die kleinste benötigte Form wählen)
- gegebenenfalls Tag-Nacht-Unterschied
- Tragekomfort (anatomisch geformt)
- Sicherheit und Diskretion (Rascheln und Auftragen vermeiden)
- einfache Handhabung

Muster und kostenlose Proben erhalten Sie über die Mitarbeiter der Vilstal-Pflege, Sanitätshäuser oder Apotheken.

Zu den ableitenden Hilfsmitteln zählen:

- Kondomurinal
- Katheter zur Einmal- und Dauerableitung in verschiedenen Größen. Der Einsatz dieser Hilfsmittel setzt eine umfangreiche ärztliche Diagnostik und Verordnung voraus. Eine Inkontinenz allein begründet keine Dauerkatheterisierung.

Tipps für Hilfspersonen

Versuchen Sie bei ersten Anzeichen einer Blasenschwäche mit Ihrem Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Reagieren Sie einfühlsam, machen sie keine Vorwürfe und berücksichtigen Sie, dass dieses Thema für beide Seiten schamhaft ist.

Blasenschwäche ist nicht gleich Blasenschwäche. Deshalb ist eine differenzierte Diagnostik durch den Hausarzt oder Urologen sinnvoll, um die bestmögliche Therapie und Versorgung zu ermöglichen.

Jeder Mensch hat seine eigenen Rituale beim Toilettengang. Lassen Sie Ihrem Angehörigen die Zeit, die er dafür benötigt, und sorgen Sie für eine ruhige und ungestörte Atmosphäre. Seien Sie diskret und verlassen Sie, wenn es der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen erlaubt, den Raum.

Ist die Inkontinenz für den Angehörigen oder den Pflegenden belastend, scheuen Sie sich nicht, Beratung und Unterstützung unseres Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Oder fragen Sie bei Sanitätshäusern und Apotheken nach einer umfassenden Beratung evtl. bei Ihnen zu Hause.

Beim Gebrauch von Hilfsmitteln wie z. B. Vorlagen achten Sie darauf, dass sich Konturen nicht durch die Kleidung abzeichnen. Lange Hosen, weit geschnittene Blusen und Pullover helfen, die Vorlage zu kaschieren und machen sie auf diese Weise unauffälliger. Das Tragen von Jogginganzügen oder Nachthemden auch tagsüber ist dagegen nicht erforderlich. Scheuen sie sich nicht bei Einkäufen, Ausflügen und Reisen Inkontinenzmaterial zu nutzen, und planen Sie Toilettengänge ein.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Hilfsmittel, Inkontinenzmaterial und Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen können über die Kranken- und Pflegekasse finanziert werden, wobei ein Eigenanteil getragen werden muss. Eine entsprechende ärztliche Verordnung bzw. Antragstellung ist jedoch erforderlich. Wir beraten Sie gerne und sind Ihnen bei der Antragstellung behilflich.

Quelle: ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen

Wir bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit. Bei allen auftretenden Problemen haben Sie mit uns stets einen kompetenten Ansprechpartner, der Ihnen ebenso wie Ihr behandelnder Arzt mit Rat und Tat zur Seite steht. Bei Fragen oder Problemen sprechen Sie unsere MitarbeiterInnen vor Ort an oder melden sich bei uns im Büro unter: **Telefon: 08086 511**

*Mit den besten Wünschen zur Genesung,
die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihres ambulanten Pflegedienstes*

Pflegedienst GmbH
Mario Kärtner
Herrnbergstr. 36
84428 Buchbach (Ranoldsberg)

Telefon: 08086 511
Telefax: 08086 94500
E-Mail: mario.kaertner@t-online.de
Internet: www.vilstal-pflege.de

Bank: VR-Bank Taufkirchen-Dorfen eG
Kontonummer: 3323862
Bankleitzahl: 70169566
Institutionskennzeichen: 462 916 660