

## Wofür ist dieses Merkblatt?

Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen Kenntnisse über den richtigen Umgang mit Harninkontinenz vermitteln und Sie mit vorbeugenden Maßnahmen vertraut machen.

### Allgemeine Informationen

Eine Harninkontinenz ist die im Volksmund bekannte „Blasenschwäche“ und meint den ungewollten Abgang von Urin aus der Harnblase. Auch wenn es Menschen jeden Alters treffen kann, leiden vor allem die über 65-Jährigen unter einer Harninkontinenz (fast jeder Dritte). Die Betroffenen versuchen häufig Ihr Leiden zu vertuschen und schämen sich. Dies beeinträchtigt nicht nur Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstachtung, sondern führt auch oft zu einem sozialen Rückzug. Hervorgerufen wird die Harninkontinenz entweder durch eine mangelnde Funktion der Blaseschließmuskeln (passiv), was bei Frauen vor allem auf eine erschlaffte Beckenbodenmuskulatur zurückzuführen ist, oder durch eine Störung der Blasenmuskulatur (aktiv), wobei sich der die Blase umgebende Muskel nicht steuerbar zusammenzieht und zu einem unfreiwilligen „Urinausstoß“ führt.



**ascleon<sup>®</sup>Care**  
Ambulante Pflege

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen und Tipps für Ihre häusliche Pflege geben konnten und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr **ascleon<sup>®</sup>Team**

## Der richtige Umgang mit Harninkontinenz

Wichtige Informationen für unsere Kunden und Ihre Angehörigen

Haben Sie weitere Fragen oder brauchen Sie Unterstützung? Die Mitarbeiter des Pflegedienstes **ascleon<sup>®</sup>Care** beraten Sie und helfen Ihnen gerne.



**ascleon<sup>®</sup>Care** Ambulante Pflege  
Wilhelmsstr. 9  
34117 Kassel



Tel. 0561 - 766 855 30  
Fax 0561 - 766 855 99



[www.ascleonCare.de](http://www.ascleonCare.de)  
[info@ascleonCare.de](mailto:info@ascleonCare.de)



Die drei häufigsten Formen der Harninkontinenz

### 1. Belastungs- oder Stressinkontinenz

Bei anstrengenden Tätigkeiten, wie beispielsweise Niesen, Pressen, Husten oder auch Lachen spannen sich die Bauchmuskeln an und führen durch die schnelle Druckzunahme im Bauchraum zu unfreiwilligem Harnverlust.

### 2. Dranginkontinenz

Hierbei verspürt der Betroffene einen plötzlich eintretenden Harndrang und unfreiwilligen Harnverlust (z. B. bei fehlerhafter Steuerung der Blase durch Blasenentzündungen, neurologischen Erkrankungen, Prostatavergrößerungen).

### 3. Mischinkontinenz (Mischform 1./2.)

Hierbei kommt es zu einem unfreiwilligen Harnverlust durch Harndrang als auch durch körperliche Belastung, wobei die Speicherfunktion der Blase gestört ist.

## Risikofaktoren und Früherkennung

Eine Harninkontinenz ergibt sich oft aufgrund des Zusammenwirkens mehrerer Risikofaktoren:

- körperliche Einschränkungen (Immobilität, Schwierigkeiten bei der Entkleidung, usw.)
- hohes Alter (Risiko steigt deutlich bei über 50-Jährigen)



- Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Multiple Sklerose, Diabetes mellitus, M. Parkinson, Demenz)
- geistige oder kommunikative Einschränkungen (Orientierungsverlust, Verständigungsprobleme)
- Einnahme von bestimmten Medikamenten (z. B. Entwässerungsmittel - Diuretika)
- Harnwegsinfektionen (Blasenentzündungen)
- chronische Verstopfung
- Belastung des Beckenbodens (z. B. extremes Übergewicht oder nach mehreren Schwangerschaften)
- Veränderung der Prostata (kann sich im Alter vergrößern und die Harnröhre einengen)
- Östrogenmangel (z. B. in den Wechseljahren bei Frauen)

Maßnahmen zur Vorbeugung einer Harninkontinenz

### Ausreichend trinken

- trinken Sie kohlenstoffarmes Wasser, Kräuter- oder Früchtetee
- trinken Sie etwa 1,5 Liter am Tag
- Kaffee, Alkohol und pure Fruchtsäfte sollten nur in Maßen getrunken werden

### Verdauungsfreundliche Ernährung

- essen Sie gesund und ballaststoffreich, das regt die Verdauung auf natürliche Weise an (Vollkornprodukte, Weizenkleie, Obst, Gemüse)

### Richtig bewegen

- machen Sie Bewegungen die keinen Druck auf den Bauch oder Beckenboden ausüben (Schwimmen, Spaziergehen, Rad fahren, usw.)
- Frauen sollten nicht mehr als 10 kg heben und Lasten nahe am Oberkörper tragen

### Training der Beckenbodenmuskulatur

- stärken Sie Ihren Beckenboden mit gezielten und regelmäßigen Übungen: kneifen Sie die Schließmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten, spannen Sie die Muskeln so stark wie möglich an und wiederholen dies bis zu 10-mal
- versuchen Sie die Muskeln jeweils 6-8 Sekunden anzuspannen (wenn möglich 3x täglich durchführen)