

## Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

nationale Expertenstandards sind von einem Expertengremium auf Bundesebene entwickelte Kriterien zu verschiedenen pflegerelevanten Themen, die bundesweit bindenden Charakter in allen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen besitzen.

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.

Diese Broschüre soll Betroffenen und deren Angehörigen Aufklärung und Information bieten sowie Tipps für den Alltag geben.

## Risikofaktoren für eine Inkontinenz können sein:

- 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 ist der Bauchdruck erhöht)
- ständige schwere körperliche Arbeit
- Erkrankung (z.B. Schlaganfall, Diabetes, Demenz, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson)

## Fragen zur Identifikation der 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?

## Inkontinenzformen und deren 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)

## Welche Hilfsmittel stehen Ihnen zur Verfügung?

### 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 sollten von Ihrem Arzt verordnet werden. Die Kosten dafür belasten nicht das Budget des Arztes.

Die Hilfsmittel unterliegen keiner gesetzlichen Zuzahlungspflicht. Eventuelle Eigenanteile sind abhängig von Ihrer Krankenversicherung und Ihrem Bundesland.



## Tipps 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.
- Geeignete Sportarten sind: Schwimmen, Radfahren, Walken, Wandern und Gymnastik. Weniger geeignet sind: Joggen, Tennis, Squash.
- Gehen Sie regelmäßig auf die Toilette (Toilettraining).
- Benutzen Sie angemessene Hilfsmittel (siehe Extrapunkt).



## Wer sind Ihre richtigen Ansprechpartner?

**Urologe:** Erkrankung der Nieren, Harnleiter, Harnblase, Prostata und Harnröhre

**Gynäkologe:** Beckenbodenschwäche

**Proktologe:** Erkrankung des Enddarmes

**Chirurg:** Erkrankung des Darmes

**Neurologe:** Nervenkrankheiten (z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson)

**Geriatr:** Altersbedingte Erkrankung (z.B. Mobilitätsverlust)

**Physiotherapeuten, Sanitätshäuser und Apotheken:** Hilfsmittel

Zusätzliche Informationen finden Sie auch unter [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

Ihre Pflegefachkräfte  
im Krankenhaus St. Joseph-Stift Bremen



## Urininkontinenz

Hilfe bei Blasenschwäche

INFO-PFL03-06.13



Krankenhaus  
**St. Joseph-Stift** Bremen

Schwachhauser Heerstr. 54  
(Haupteingang Schubertstraße)  
28209 Bremen

Fon (0421) 347 0  
Fax (0421) 347 1801

[info@sjs-bremen.de](mailto:info@sjs-bremen.de)  
[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)



Krankenhaus  
**St. Joseph-Stift** Bremen

Eine Einrichtung der  
St. Franziskus-Stiftung Münster