

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Gesundheitsinformation

Inkontinenz

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0
Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0
Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0
Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5
Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70
Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz ist der unwillkürliche Verlust von Urin und/oder Kot in einem ungeeigneten Augenblick oder an einem ungeeigneten Ort. Die ausgetretene Menge kann sehr gering, aber auch erheblich sein. Inkontinenz ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom, das eine Störung der Körperfunktion anzeigt.

Die Ursache für eine Blasenschwäche bei Frauen:

Blasenschwäche (ungewollter Urinverlust) hängt mit Funktionsstörungen der Blase und der Beckenbodenmuskulatur zusammen. Hierfür können verschiedene Ursachen verantwortlich sein. Dazu zählen z. B. Steinleiden, eine Blasenentzündung oder vorangegangene Entbindungen. Bei Frauen ist die Blasenschwäche oft in einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur begründet.

Die Ursache für eine Blasenschwäche bei Männern:

Bei Männern führt meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata zu Blasenschwäche. Harnwegsinfekte, Verletzungen im Bereich der Harnwege, Blasensteine oder seltener Blasentumore sind ebenfalls mögliche Ursachen einer Blasenschwäche.

Was bedeutet es betroffen zu sein?

Harninkontinenz ist für viele von den ca. 5 - 8 Millionen betroffenen Menschen in Deutschland ein erhebliches soziales und psychologisches Problem.

Männer und Frauen jeden Alters scheuen sich oft, bei Harninkontinenz Hilfe zu suchen. Sie meiden andere Menschen, weil sie fürchten, nach Urin zu riechen. Viele Menschen sprechen nicht einmal mit ihren engsten Familienangehörigen über ihre Probleme.

Sehr viele Menschen haben Angst, nach angemessenen Hilfsmitteln zu fragen. Es kommt häufig vor, dass sie sich ihre eigenen Lösungen anfertigen oder auf andere Produkte wie z.B. Damenbinden ausweichen.

Diese sind nicht für Blasenschwäche geeignet.

Das Ergebnis ist oft ein unzureichender Schutz.

Die Hygiene wird übertrieben, wodurch Hautprobleme entstehen können.

Eine Fülle von professionellen Hilfsmitteln, die es Betroffenen ermöglichen ihren gewohnten Aktivitäten nachzugehen ohne sich dabei zu behindern und ohne dass es Ihrer Umwelt auffällt.

Vorbeugen und lindern:

- **Regelmäßiges Training** Ihrer Beckenbodenmuskulatur.
- **Ausreichende Bewegung**, z.B. Spazierengehen oder Sportarten wie Schwimmen, Tanzen und Radfahren üben keinen großen Druck auf Bauch und Beckenboden aus. Eine fachliche Anleitung wird empfohlen.
- **Bewusste Ernährung** mit ballaststoffreichen, frischen Zutaten unterstützt die natürliche Blasenfunktion.
- **Ausreichend Flüssigkeit** zwischen 1,5 und 3 Litern am Tag trinken. Empfehlenswert sind Früchte, Kräutertees und Mineralwasser mit wenig Kohlensäure.
- **Regelmäßige Entspannung**. -Kleine Auszeiten wirken Wunder! Ob Hobbys, ein Treffen mit Freunden oder eine Kinobesuch; das macht Freude und schafft Ausgeglichenheit. Für Erholung sorgen Yoga, autogenes Training oder andere Entspannungstechniken.

Wann muss man zum Arzt?

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten:

- Müssen Sie mehr als 8 x pro Tag eine Toilette aufsuchen?
- Müssen Sie deutlich öfter Wasserlassen als früher?
- Spüren Sie manchmal einen plötzlichen unkontrollierbaren Drang zum Wasserlassen?
- Haben Sie schon einmal Urin verloren, weil Sie den Drang nicht beherrschen konnten?
- Verlieren Sie manchmal Urin beim Lachen oder Husten?
- Haben Sie Schmerzen beim Wasserlassen?
- Haben Sie oft das Gefühl, Ihre Blase nicht vollständig entleeren zu können?
- Leiden Sie häufig unter lang anhaltendem Nachtröpfeln nach dem Wasserlassen?

Therapieformen:

Es gibt zahlreiche Therapien mit guten Erfolgsaussichten. Für 80 - 90% der Betroffenen lässt sich eine deutliche Besserung erzielen.

Je nach Form der Blasenschwäche kommen folgende Maßnahmen in Betracht: medikamentöse Behandlung, Beckenbodentraining, Training an Übungsgeräten, Biofeedback, Verhaltenstraining in „Stress“-Situationen, Operationen, Einsatz von Einlagen (Fachberatung in Apotheken und Sanitätshäusern).