Harnkontinenz und Inkontinenzprodukte

Unter Förderung der Harnkontinenz versteht man die Summe aller Maßnahmen, die zur Unterstützung und der Erhaltung der Harnkontinenz dienen.

Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam eine Harnkontinenz zu erhalten oder zu fördern aber auch eine bestehende Harninkontinenz zu beseitigen oder weitestgehend zu reduzieren. Entsprechende Maßnahmen sollen zu einer größtmöglichen Mobilität, Wohlbefinden und mehr Lebensqualität beitragen.

Wir wissen natürlich, dass das Thema Inkontinenz bzw. Harninkontinenz ein sehr sensibles Thema ist. Uns ist es wichtig, dass Sie durch uns die Unterstützung erhalten, die Sie sich wünschen und benötigen. Es gibt viele verschiedene Ursachen für eine Harninkontinenz.

Um eine Harninkontinenz zu beseitigen, zu kompensieren oder eine Kontinenz zu erhalten bzw. zu fördern, möchten wir mit Ihnen und/oder Ihren Angehörigen zusammen Ihr spezielles Harninkontinenzrisiko frühzeitig im Pflegeprozess erkennen. Hierfür ermitteln wir gemeinsam mit Ihnen und/ oder Ihren Angehörigen das persönliche Harninkontinenzrisiko und leiten Maßnahmen ab.

Kontakt

ASKLEPIOS Kliniken Bad Tölz
Pflegedienstleitung
Schützenstraße 15
83646 Bad Tölz
Tel.: 080 41 507-1111

So erreichen Sie uns:
Die Klinik ist über die Umgehungsstraße B 472 oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie der BOB (www.bayerischeoberlandbahn.de) sehr gut zu erreichen.

Mehr Informationen für Sie:
https://www.asklepios.com/bad-toelz/experten/pflege-experten

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com

Patienteninformation

Inkontinenz

Ursachen I Prävention

ASKLEPIOS
Kliniken Bad Tölz

Harninkontinenz kann viele verschiedene Ursachen haben
Ein Kennzeichen haben alle Ursachen gemeinsam:
Es geht unfreiwillig Urin ab.

Man unterscheidet unterschiedliche Inkontinenzformen:
- Stress- oder Belastungsinkontinenz:
  Bei körperlicher Belastung wie Husten, Niesen, Heben, Aufstehen usw. geht Urin ab.
- Dranginkontinenz:
  Hier geht Urin unfreiwillig ab und der Harndrang tritt plötzlich auf und kann nicht oder kaum unterdrückt werden.
- Mischinkontinenz:
  hiervon wird gesprochen, wenn beide oben genannte Formen zusammen auftreten.

Weitere Inkontinenzformen können aufgrund unterschiedlicher Erkrankungen auftreten
Es ist wichtig, dass bei auftretenden Symptomen und bei einer Harninkontinenz die Ursache geklärt wird und Sie bzw. Ihre Angehörigen mit dem zuständigen Hausarzt sprechen, um die Ursache und damit auch Behandlungsmöglichkeiten abzuklären. Zu klären ist auch, ob es sich bei den Symptomen vielleicht um eine Harnblaseninfektion oder allgemein eine Infektion des Harntraktes, evtl. sogar mit Beteiligung der Nieren, handelt.

Symptome, die auftreten könnten:
Unwillkürlicher Harnverlust bei körperlicher Betätigung oder Husten, Niesen usw.
- Unwillkürlicher Harnverlust in Zusammenhang mit Harndrang.
- Verzögerter Beginn des Wasserlassens.
- Ständiger Harndrang oder Harnträufeln.
- Das Gefühl der nicht vollständig entleerten Blase.
- Brennen und / oder Schmerzen beim Wasserlassen.

Fragen, die die Symptome und Ursachen oder auch schon die ersten Unterstützungsmaßnahmen klären können:
- Verlieren Sie ungewollt Urin?
- Verlieren Sie Urin, wenn Sie husten, niesen, lachen, aufstehen oder sich körperlich betätigen?
- Verlieren Sie Urin auf dem Weg zur Toilette?
- Tragen Sie Vorlagen, Einlagen usw., um Urin aufzufangen?
- Verspüren Sie häufig (starken) Harndrang?
- Müssen Sie pressen, um Wasser zu lassen?

Welche Faktoren/Risiken begünstigen eine Harninkontinenz?
- Umgebungsbezogene Faktoren: Erreichbarkeit, Nutzbarkeit und Zugänglichkeit von Toiletten
- Kleidungsbezogene Faktoren: Falsche Kleidung
- Personenbezogene Faktoren:
  z.B. Belastungen des Beckenbodens, Chronischer Husten, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz, Diabetes mellitus, die Einnahme bestimmter Medikamente
- Harnwegsinfekt
- Falsche Flüssigkeitszufuhr
- Kognitive oder körperliche Einschränkungen
- Höheres Lebensalter
- Bei Männern (Veränderungen an der Prostata)
- Vorhandene Hautschädigungen oder Wunden im Intimbereich

Unterstützende Informationen und Maßnahmen
Umgebungsbezogene Faktoren
- Achten Sie darauf, dass die Toilette für Sie ohne Hindernisse gut erreichbar ist.
- Überlegen Sie, ob Ihnen ein Toilettenstuhl, eine Urinflasche oder ein anderes Hilfsmittel für die Nacht die Situation erleichtert.
- Klingeln Sie, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- Halten Sie sich fest und nutzen Sie die Haltegriffe.
- Wenn Ihnen die Toilette zu tief ist, kann eine Toilettensitzerhöhung hilfreich sein.
- Kleidungsbezogene Faktoren: Achten Sie auf passgerechte und einfach zu öffnende Kleidung. Einige Verschlüsse können vielleicht relativ einfach durch Klettverschlüsse ersetzt werden.
- Belastungen des Beckenbodens: Ihren Beckenboden können Sie durch gezielte Übungen stabilisieren.
- Beugen Sie Harnwegsinfekte vor und achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr.
- Unterstützen der Gehfähigkeit durch geeignete Hilfsmittel, z. B. Gehstock, Rollator.

Besprechen Sie die Einnahme und Dosierung der Medikamente mit Ihrem behandelnden Arzt. Sprechen Sie ihn auf Ihre auftretenden Symptome an. Bei der Einnahme von Diuretika ist es hilfreich, wenn Sie die Medikamente so einnehmen, dass Sie eher tagsüber zur Toilette müssen.

Gute Haut- und Intimpflege
Passgerechte Versorgungsmaterialien
Anhand der Häufigkeit der Toilettengänge oder des Harndrucks und der Menge des Urins kann mit Ihnen gemeinsam überlegt werden, ob für Sie Einlagen oder ein anderes Produkt unterstützend und hilfreich sein könnten. Es stehen unterschiedliche Produkte zur Verfügung.

Diese Produkte können über Ihre Krankenkasse, ein Sanitätshaus, oder eine Firma, die entsprechende Produkte vertreibt, angefordert und ausprobiert werden.
Wichtig: Damit Ihnen keine Kosten entstehen, betonen Sie, dass Sie Probematerial wünschen.
Machen Sie sich Notizen über die jeweiligen Produkte, wenn Sie diese ausprobiert haben (Vor- und Nachteile) – um eine bessere Entscheidung für sich treffen zu können. Es können durchaus für den Tag und die Nacht unterschiedliche Produkte infrage kommen.

Achten Sie bei der Auswahl der Produkte auf:
- guten, passgerechten Sitz und Hautfreundlichkeit
- angenehmen Tragekomfort
- einfache Handhabung und gute Saugfähigkeit
- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis