

A photograph of two elderly women smiling and laughing together. The woman on the right is wearing purple glasses and a white cardigan over a patterned top. The woman on the left is wearing a light-colored, textured sweater. The background is bright and slightly blurred.

Wegweiser

Blasenschwäche

Tipps für einen unbeschwerten Alltag

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele ältere Menschen leiden gelegentlich oder dauernd unter ungewolltem Urinverlust; man spricht auch von Blasenschwäche oder Harninkontinenz. Den Betroffenen ist dieses Thema meist sehr unangenehm – es wird lieber verschwiegen. Daher gibt es bisher nur wenige verlässliche Daten über die Verbreitung von Harninkontinenz. Es ist davon auszugehen, dass mindestens jeder zehnte Deutsche betroffen ist, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter steigt. Frauen sind insgesamt häufiger betroffen, wobei der Unterschied zwischen den Geschlechtern im Alter wiederum abnimmt.

Faktoren, die auf die Harnkontinenz Einfluss haben, sind neben dem Alter und Geschlecht auch Unfälle und Krankheiten. Bei rechtzeitiger Behandlung von Krankheiten kann die Harnkontinenz häufig wiederhergestellt werden. Daher sollten die Ursachen dafür in jedem Fall durch einen Arzt abgeklärt werden.

Menschen, die an ungewolltem Urinverlust leiden, möchten meist nicht, dass jemand davon erfährt. Daher stellen selbst Ärzte eine Harninkontinenz oftmals erst spät fest. Dabei hat der ungewollte Urinverlust weitreichende Folgen. Häufig ziehen sich die Betroffenen zurück, fühlen sich im Alltag eingeschränkt und haben immer weniger Kontakt zu anderen Menschen. Inkontinenz führt zudem in vielen Fällen zur Pflegeabhängigkeit. Sie ist einer der Hauptgründe dafür, dass ein Leben in der eigenen Häuslichkeit so schwierig ist, dass ein Umzug ins Pflegeheim erforderlich wird.

Viele Menschen glauben, Blasenschwäche sei im Alter normal und man müsse sie einfach hinnehmen. Untersuchungen belegen jedoch, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten gibt, dem ungewollten Urinverlust zu begegnen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, beim Auftreten von ungewolltem Urinverlust Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir geben Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Maßnahmen und Hilfsmittel, die dabei helfen können, Ihr Leben normal weiterzuführen. Unsere Informationen richten sich sowohl an Menschen, die selbst ein erhöhtes Harninkontinenzrisiko haben, als auch an deren Angehörige.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Wie entsteht eine Blasenschwäche?..... | 4 |
| Was sind die Ursachen für eine Blasenschwäche? | 4 |
| Fragen zum ungewollten Urinverlust | 6 |
| Ausscheidungsprotokoll | 7 |
| Tipps zum Umgang mit ungewolltem Urinverlust | 9 |
| Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel | 12 |
| Tipps für pflegende Angehörige | 13 |

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

Wie entsteht eine Blasenschwäche?

In den Nieren wird ständig Urin gebildet, der sich in der Harnblase sammelt. Die Blase ist durch Muskeln verschlossen, die dafür sorgen, dass kein Urin unbeabsichtigt verloren wird. Sobald die Blase gefüllt ist, spüren wir, dass wir sie entleeren müssen. Voraussetzungen für die kontrollierte Blasenentleerung sind neben einer gesunden Blase eine funktionsfähige Beckenbodenmuskulatur sowie ein Gespür für den Harn-drang. Bei einer Blasenschwäche

sind eine oder mehrere dieser Funktionen gestört und es kann eine Harninkontinenz entstehen. Ursache können neben der unter anderem durch Alterungsprozesse erschlaffenden Muskulatur auch Unfälle im Beckenbereich sein sowie Erkrankungen harnleitender Organe. Sind die Ursachen bekannt, können Maßnahmen und Therapien eingeleitet werden, um die Folgen der Blasenschwäche zu lindern und die Kontinenz zu fördern.

Was sind die Ursachen für eine Blasenschwäche?

Eine Blasenschwäche kann verschiedene Ursachen haben.

Körperbezogene Faktoren:

- Harnwegsinfektionen
- Verletzungen im Harntrakt – das sind alle Organe, in denen Harn produziert, gespeichert oder weitergeleitet wird: Nieren, Harnleiter, Blase, Harnröhre
- Verstopfung des Darms
- Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften oder starkes Übergewicht
- Veränderungen und/oder Operationen der Prostata
- Veränderungen des Nervensystems wie demenzielle Erkrankungen, Parkinson und Multiple Sklerose oder in Folge eines Schlaganfalls



Medikamente können die Organe, die den Urin ableiten, belasten und in manchen Fällen, besonders bei Wechselwirkung mehrerer Medikamente, zu Harninkontinenz führen.

Umgebungsfaktoren:

- schlecht zugängliche Toiletten
- schwache Beleuchtung des Toilettenraumes
- fehlende Haltegriffe

- zu niedrige Sitzhöhe
- Türschwellen
- unpraktische Kleidung
- schlechtsitzende oder unpassende Inkontinenzhilfsmittel

Bei der Erfassung der Ursachen sollten Beobachtungen möglichst genau beschrieben werden. Dazu eignen sich Fragebögen und Protokolle. Im Folgenden finden Sie entsprechende Vorlagen.

Fragen zur Dokumentation Ihrer

Folgende Fragen können Sie bei der Dokumentation Ihrer Blasen-schwäche unterstützen. Dies kann hilfreich sein, wenn sich Ihr Arzt ein genaues Bild machen will, um mit Ihnen anschließend gezielte Hilfsmaßnahmen zu planen.

Wie häufig kommt es bei Ihnen zu einem ungewollten Urinverlust?

- einmal pro Woche oder seltener
- zwei- bis dreimal pro Woche
- einmal täglich
- mehrmals täglich
- ständig

In welcher Situation kommt es bei Ihnen zu einem ungewollten Urinverlust?

- bevor ich die Toilette erreicht habe
- beim Niesen, Husten
- bei körperlicher Anstrengung und Sport
- im Schlaf
- nach dem Wasserlassen
- aus keinem ersichtlichen Grund
- Urin läuft ständig

Ist Ihr Leben durch den Urinverlust beeinträchtigt?

- nein
- geht so
- ja
- ja sehr

Wie ist ihr Harnstrahl?

- wie immer
- schwach
- es dauert lange, bis Urin fließt
- Urin tröpfelt nach
- Wasserlassen erst durch Pressen möglich

Leiden Sie an Harnwegsinfektionen?

- nie
- selten
- häufig

Riecht ihr Urin unangenehm?

- nein
- ja

Nehmen Sie harntreibende Medikamente?

- nein
- ja, folgende _____

Nutzen Sie Inkontinenz-hilfsmittel?

- nein
- ja, folgende _____

(Quelle: www.das-kontinenzzentrum.de und Expertenstandard „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“, 1. Aktualisierung 2014)

Tipps zum Umgang mit ungewolltem Urinverlust

Ausreichend Trinken

Viele ältere Menschen sind der Meinung, dass sie den ungewollten Urinverlust vermeiden können, wenn sie weniger trinken. Das ist falsch! Im Gegenteil: Wenn die Flüssigkeitszufuhr reduziert wird, führt das zu einer erhöhten Harnkonzentration, was wiederum den Drang verstärkt, die Blase zu entleeren. Außerdem erhöht die Verringerung der Trinkmenge das Risiko einer Blasen- und Harnwegsinfektion, was die Gefahr eines unkontrollierten Urinverlustes birgt. Außerdem kann es durch Flüssigkeitsmangel zu Verwirrheitszuständen, sogar zur Bewusstlosigkeit kommen.

Trinken Sie daher ausreichend. Als Faustregel gilt: pro Tag rund 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Eine Person von 60 Kilo sollte demnach jeden Tag 1,8 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Grundsätzlich ist es egal, was Sie trinken. Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Getränke wie Kaffee, Tee oder Bier die Urinausscheidung verstärken können.

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 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 nachts hilfreich sein, wenn sie vom Bett aus gut erreichbar sind.



Kleidung

Die Kleidung muss leicht zu öffnen sein. Kleidung mit vielen Knöpfen und kleinen Reißverschlüssen ist hinderlich, wenn sie bei einsetzendem Harndrang rasch geöffnet oder ausgezogen werden soll. Zu empfehlen sind Hosen und Röcke mit Gummizug oder nur einem Knopf. Reißverschlüsse sollten leichtgängig sein und die Griffplatte muss groß genug sein, um sie auch mit eventuell eingeschränkter Beweglichkeit der Finger gut führen zu können. Alternativ bietet sich der nachträgliche Einsatz von Klettverschlüssen an.

Es empfehlen sich weite Kleidungsstücke, damit eventuell genutzte Einlagen nicht sichtbar sind. Außerdem sollte Kleidung insbesondere im Bauchraum nicht zu eng anliegen, um den Druck auf die Blase nicht von außen zu erhöhen.

Beckenbodentraining

Gezieltes Training des Beckenbodens mit wiederholtem Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Muskulatur. Der Verschlussmechanismus der Harnblase wird dadurch gestärkt. Das wirkt einer Blasenschwäche entgegen. Es gibt professionelle Unterstützung und

Trainingsprogramme von Physiotherapeuten sowie Online-Anleitungen, zum Beispiel auf YouTube oder bei www.beckenbodentraining.com.

Regelmäßige Toilettengänge

Planen Sie allein oder gemeinsam mit Angehörigen regelmäßige Toilettengänge nach einem festen Rhythmus, zum Beispiel alle zwei oder drei Stunden, um die regelmäßige Blasenentleerung zu trainieren und so einem unkontrollierten Urinverlust vorzubeugen. Durch dieses sogenannte „Toilettraining“ kann die Kontinenz gefördert bzw. die Blasenschwäche gehindert werden.

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 gegebenenfalls die Nacht erstellen. Liegt bereits eine leichte Inkontinenz vor, bietet sich an, fünf bis zehn Minuten vor der gewohnten Zeit an einen Toilettengang zu erinnern. Der Erfolg ist stark von den persönlichen Umständen abhängig und Maßnahmen sollten immer in Absprache mit einem Arzt durchgeführt werden.

Hautpflege – das „A und O“

Durch regelmäßigen Kontakt mit Urin wird die äußere Haut im Genitalbereich stark beansprucht. Vorbeugende Maßnahmen können helfen, Entzündungen und die Entstehung von Wunden in diesem Bereich zu vermeiden.

Wichtige Maßnahmen sind:

- Nutzung von ausreichend saugfähigem Material
- Wechsel von Inkontinenzhilfsmitteln (z. B. Windeln) unmittelbar nach der Ausscheidung
- Intimhygiene beim Wechsel der Hilfsmittel
- gründliches aber sanftes Abtrocknen nach Intimhygiene: kein starkes „Rubbeln“
- Hautpflege mit einer rückfettenden schützenden Creme nach Intimhygiene
- Beobachtung der Haut auf Veränderungen. Bei augenscheinlichen Veränderungen sollte eine professionelle Begutachtung durch Pflegekraft oder Arzt erfolgen.



Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel

Bei bestehender Inkontinenz können verschiedene aufsaugende und ableitende Hilfsmittel eingesetzt werden. Die Produkte sind in Sanitätshäusern und Apotheken erhältlich.

Zu den aufsaugenden Hilfsmitteln zählen:

- Bettelinlagen, sowohl in textiler Form als auch als Einmalmaterial, zum Schutz von Bett- und Sitzflächen
- Slipelinlagen
- Einmalvorlagen in verschiedenen Größen
- Inkontinenzschutzhosen zum Kleben oder als Slip

Aufsaugende Hilfsmittel sollten den individuellen Anforderungen entsprechen:

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

Muster und kostenlose Proben erhalten Sie über Sanitätshäuser oder Apotheken. Eine Beratung können Sie auch von Mitarbeitern des ASB-Pflegedienstes erhalten.

Zu den ableitenden Hilfsmitteln zählen:

- Kondomurinal für männliche Pflegebedürftige
- Einmal- oder Dauerkatheter in verschiedenen Größen

Beim Einsatz ableitender Hilfsmittel ist zu beachten:

- Diese Hilfsmittel setzen eine umfangreiche Diagnostik und eine ärztliche Verordnung voraus.
- Das dauerhafte Anlegen eines Katheters soll nicht erfolgen, wenn die Maßnahme lediglich zur Beseitigung des ungewollten Urinverlusts ausgerichtet ist. In diesem Fall sind andere Maßnahmen zu wählen (siehe auch „Tipps zum Umgang mit ungewolltem Urinverlust“).

Tipps für pflegende Angehörige



Inkontinenz ist ein Tabuthema. Vielen Menschen fällt es sehr schwer, mit dieser Einschränkung umzugehen. In der Folge kann es zum sozialen Rückzug kommen und Konflikte können entstehen. Das ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige belastend. Versuchen Sie daher, bei Anzeichen einer Blasenschwäche miteinander ins Gespräch zu kommen. Reagieren Sie einfühlsam, machen Sie keine Vorwürfe und berücksichtigen Sie, dass dieses Thema für beide Seiten schambehaftet ist.

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

Jeder Mensch hat eigene 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 Toilettenraum.

Ist die Inkontinenz für den Betroffenen belastend, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen. Dafür kommen neben den Ärzten auch die Pflegedienste in Frage. Häufig bieten auch Sanitätshäuser und Apotheken eine Beratung zu Hause an. Fragen Sie nach diesem Angebot!

Beim Einsatz von Hilfsmitteln wie zum Beispiel Vorlagen achten Sie darauf, dass sich keine Konturen durch die Kleidung abzeichnen. Lange Hosen, weit geschnittene Blusen und Pullover können dabei helfen, dass die eingesetzten Hilfsmittel unauffällig genutzt werden können.

Das Tragen von Jogginganzügen oder Nachthemden auch tagsüber ist dagegen nicht erforderlich. Denken Sie daran, bei Einkäufen, Ausflügen und Reisen Inkontinenzmaterial bereit zu halten und planen Sie Toilettengänge ein.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Die Übernahme von Kosten für Hilfsmittel durch die Krankenkassen oder Pflegekassen ist möglich. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung oder das Vorliegen eines Pflegegrades. Gegebenenfalls ist ein Eigenanteil zu leisten.

Wenn entsprechende Voraussetzungen erfüllt sind, so ist über die Erstattung für Hilfsmittel hinaus auch eine Kostenübernahme durch die Pflegekassen für die Verbesserung des Wohnumfeldes möglich. Dazu gehören zum Beispiel Toilettenumbauten oder die Beseitigung von Schwellen und anderen Barrieren in der Häuslichkeit. Die ASB-Pflegedienste unterstützen Sie bei der Antragstellung.

Bei Fragen rund um die Harninkontinenz steht Ihnen Ihre ASB-Sozialstation oder ein ASB-Kompetenzzentrum zur Seite. Sprechen Sie uns gerne an!



Weiterführende Links und Hinweise:

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2014)

Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege.

1. Aktualisierung, Osnabrück

Hayder D., Sirsch E. (2016) Inkontinenz in der häuslichen Versorgung Demenzkranker. Informationen und Tipps bei Blasen- und Darmschwäche. Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Band 8, Berlin / als Download unter:

www.shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/inkontinenz-der-haeuslichen-versorgung-demenzkranker

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.:

www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser

Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKE):

www.kontinenz-gesellschaft.de/Harn-Inkontinenz.28.0.html

Inkontinenz Selbsthilfe e. V., Beckenbodentraining:

www.inkontinenz-selbsthilfe.com

Selbsthilfeverband Inkontinenz e. V.:

www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP), Ratgeber Inkontinenz:

www.zqp.de/produkt/inkontinenz-praxistipps-pflegealltag

Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Telefon 0221/4 76 05-0
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
www.facebook.com/asb.de

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH, Köln

Bildnachweise:

M. Ressel (Umschlag),
Hannibal (S. 5, 9, 11, 13),
M. Nowak (S. 14)

Text:

Redaktionsteam Unterarbeitsgruppe
ambulante Pflege

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., März 2019

