

ERREICHBARKEIT UND KONTAKT

Sollten Fragen offengeblieben sein oder falls Sie etwas nicht verstanden haben, kontaktieren Sie das Pflegeteam oder den behandelnden Arzt.

Wir nehmen uns sehr gerne die Zeit Ihnen Ihre Fragen ausführlich zu beantworten und bieten Ihnen gerne Beratungsgespräche für die Verwendung von Hilfsmitteln oder Pflegetechniken an.

Intensivstation 74: 04488 - 50 - 3040
 Station E 16: 04488 - 50 - 7760 / 7718
 Station E 26: 04488 - 50 - 7880 / 7716
 Station E 36: 04488 - 50 - 7980 / 7405
 Station A 30: 04488 - 50 - 7630 / 7635
 Aufnahmestation: 04488 - 50 - 6950

IMPRESSUM



Telefon

**Bundeswehrkrankenhaus
WESTERSTEDE**
 Lange Straße 38
 26655 Westerstede

04488 50-0 (Zentrale)

FspNBw

90-2720-0 (Zentrale)

E-Mail
Internet

BwKrhsWesterstede@bundeswehr.org
<https://westerstede.bwkrankenhaus.de>

Layout

Presse- und Informationszentrum
 des Sanitätsdienstes der Bundeswehr

Druck

Zentraldruckerei des Bundesamtes
 für Infrastruktur, Umweltschutz und
 Dienstleistungen der Bundeswehr

Diese Publikation ist Teil der
 Informationsarbeit des
 Bundesministeriums der Verteidigung.
 Sie wird kostenlos abgegeben und ist
 nicht zum Verkauf bestimmt.

HARNINKONTINENZ INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN SOWIE ANGEHÖRIGE



WAS IST HARNINKONTINENZ?

Unter einer Harninkontinenz versteht man den unwillkürlichen Abgang von Urin. Man kann mehrere Formen voneinander unterscheiden, z.B. Belastungsinkontinenz und Reflexinkontinenz.

Frauen sind häufiger als Männer betroffen (in Deutschland ca. jede dritte bis vierte Frau). Wenn Sie oder einer ihrer Angehörigen davon betroffen sind sprechen Sie uns gerne darauf an. Wir werden zusammen mit Ihnen eine geeignete Therapie und Hilfsmittel finden.

SYMPTOME DER HARNINKONTINENZ ?

Bei manchen Formen der Blasenschwäche kann es schon beim Husten, Niesen oder Lachen zum Abgang von Harn kommen. Bei anderen Formen tröpfelt der Urin ununterbrochen.

URSACHEN DER HARNINKONTINENZ

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann ebenso eine Ursache für unkontrollierten Harnabgang sein wie eine Prostataoperation, Tumore oder neurologische Störungen.

Auch Infektionen und Verletzungen können Ursache für eine Blasenschwäche sein. Harninkontinenz kann zudem die Folge einer Geburt sein.

Das Risiko, Betroffener einer Harninkontinenz zu werden, steigt im Alter. Um eine erfolgreiche Therapie einzuleiten, ist die genaue Ursachenfindung der Blasenschwäche sehr wichtig.

WELCHE FORMEN GIBT ES?

Die Formen einer Harninkontinenz sind sehr vielfältig. Beim Menschen höheren Alters treten häufig mehrere Formen der Inkontinenz auf, da die Betroffenen oft verschiedene Grunderkrankungen haben.

- **Stressinkontinenz**
Bei Belastungen des Beckenbodens wie Husten, Niesen oder körperlichen Belastungen wie Treppensteigen oder Heben kommt es zum Abgang kleiner Urinmengen
- **Dranginkontinenz**
Starker Harndrang mit dem Gefühl den Urin nicht halten zu können. Abgang kleiner Urinmengen
- **„Überlaufinkontinenz“**
Unkontrolliertes Überlaufen der Blase durch blockierten Abfluss oder Nervenschäden
- **Mischinkontinenz**
Oftmals Symptome der Stress-, und Dranginkontinenz
- **Nächtliches Wasserlassen**
vermehrtes (mehr als 2 Mal) Wasserlassen in der Nacht

RISIKOFAKTOREN?

Geschlechtsunabhängige Risikofaktoren können sein:

- Immobilität
- Erkrankungen wie z.B. Schlaganfall, Demenz, Parkinson, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose etc.,
- Medikamente
- Obstipation (Verstopfung)
- Adipositas (Übergewicht) .

Geschlechtsabhängige Risikofaktoren können sein:

- Schwangerschaft
- Hormone
- Veränderungen der Prostata

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Je nachdem welche Form der Harninkontinenz bei Ihnen diagnostiziert wurde, können unterschiedliche pflegerische und/oder therapeutische Maßnahmen eingeleitet werden.

Bei einer bakteriell verursachten Harninkontinenz können Medikamente (z. B. Antibiotika) verschrieben werden. Bei anderen Formen kann Beckenbodengymnastik zum Erfolg beitragen.

Sie können die Trinkmengen über den Tag optimaler verteilen, Blasen- und Toilettentraining (dem Harndrang anfänglich max. 10 min aushalten und dann die Zeiten steigern. Dies trainiert das Fassungsvermögen der Harnblase), hygienische pflegerische Maßnahmen zum Hautschutz, Risikofaktoren minimieren medikamentöse Therapie u.v.m.