

Aufsaugende Hilfsmittel sind Einlagen oder Slips aus hochsaugfähigem Material. Sie sind in verschiedenen Größen und Saugstärken von verschiedenen Herstellerfirmen, auch für Männer, erhältlich. Muster davon können Sie in Ihrer Apotheke oder im Sanitätshaus erhalten. Gerne beraten Sie auch unsere Mitarbeiter in der Pflege zu diesem Thema.

Kondomurinale bestehen aus Latex und werden individuell angepasst. Sie haften selbst oder werden mit einem Hautklebestreifen befestigt. Am unteren Ende des Urinalschlauches befindet sich ein Ansatzstück, mit dem ein Auffangbeutel für den Urin befestigt werden kann. Auch hier können Sie Muster in der Apotheke oder im Sanitätshaus anfragen.

Funktionell anatomische Hilfsmittel für Frauen wie z.B. Pessare, Harnröhrenstöpsel finden je nach Ursache Anwendung. Bitte sprechen Sie mit ihrem Gynäkologen über individuell sinnvolle Möglichkeiten.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Merkblatt Informationen gegeben zu haben, die Sie unterstützen und die Ihnen helfen, die Häusliche Pflege sicher zustellen.

In vielen Regionen bietet das DRK auch kostenfreie Kurse für pflegende Angehörige an.

Ihr



Meinert-Löffler-Straße 15
28755 Bremen
Telefon (04 21) 620 44 60
Telefax (04 21) 65 71 62

drk-pflege@drk-bremen-pflege.de
www.drk-bremen-pflege.de

Eingetragen AG Bremen HRB 24313
Geschäftsführerin: Paula Tönjes



Altenhilfe und Gesundheitsförderung

Ambulanter Pflegedienst

seit über 20 Jahren

Förderung der Harnkontinenz Einflussfaktoren - Maßnahmen



Maßnahmen zur
Förderung der
Harnkontinenz

**Pflegekurse
sind kostenfrei**

Wichtige Informationen für unsere Patienten und Angehörige

Allgemeine Informationen

Von **Harnkontinenz** spricht man, wenn es zu keinem unwillkürlichen Harnverlust kommt und bei der Harnausscheidung weder Hilfe durch andere noch die Anwendung von Hilfsmitteln notwendig ist. Häufig jedoch kommt es mit steigendem Alter durch verschiedene Faktoren und Grunderkrankungen gelegentlich oder andauernd zu ungewolltem Verlust von Urin. Hier spricht man von einer **Harninkontinenz**.

Personen- und umgebungsbezogene Risiken:

- kognitive Einschränkungen (fehlende Erinnerung, Orientierung, Kommunikation, Fähigkeit der Toilettennutzung)
- körperliche Einschränkungen (Bewegungseinschränkungen, mangelnde Fingerfertigkeit)
- Hohes Alter (oft komplexes Ursachenbündel körperlicher und geistiger Leistungseinschränkungen, veränderte Struktur von Blase, Beckenboden)
- Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS), Demenz, Parkinson, Schlaganfall und Diabetes mellitus.
- Kurzfristige Inkontinenz nach Unfällen, Operationen
- Medikamente wie Diuretika, Anticholinergika, Antihistaminika, Antidepressiva, Neuroleptika, Opiate und Kalziumantagonisten
- Harnwegsinfekte, Blasenentzündungen
- Obstipation (Darm drückt auf die Blase)
- Belastung des Beckenbodens durch Schwangerschaft, Husten, körperliche Belastung, Übergewicht)

- Östrogenmangel
- Veränderung / Operation der Prostata (Vorsteherdrüse)
- Erreichbarkeit der Toilette (z.B. weite Wege, Barrieren)
- Nutzbarkeit der Toilette (fehlende Haltegriffe, fehlende Toilettensitzerhöhung, Kleidung ungeeignet)
- Zugänglichkeit der Toilette (enge Türen)

Wichtig ist es, die Ursache für eine bedingte körperliche Inkontinenz immer durch einen Arzt abklären zu lassen !!! Er leitet dann die Therapie ein.

Maßnahmen zur Kontinenzförderung

- Aufklärung und Beratung zu den Risiken
- Überprüfung der Umgebungsfaktoren und Veranlassung der notwendigen Veränderungen
- Teilnahme an vorbeugenden Kursen der Krankenkassen wie z.B. Beckenbodentraining
- Geregelte Verdauung durch vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung, die Nahrungsmittel sollten keine blähende Wirkung haben um eine Druckerhöhung im Bauchraum zu vermeiden
- Joghurt und Kefir auf Ihrem täglichen Speiseplan unterstützen die natürliche Darmflora
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie andere Getränke ihrer Wahl
- Entspannung und Reflexzonentherapie als unterstützende Maßnahmen
- Tragen und heben Sie mit möglichst geradem Rücken und halten Sie die Last nahe am Körper

- Sprechen Sie mit ihrem Arzt über die Möglichkeit der Linderung durch Medikamente
- Toilettentraining nach ärztlicher Anweisung bzw. in Absprache mit ihrem Pflegepersonal

Bitte beachten Sie:

Beobachten sie, welche Getränke bei ihnen harntreibend wirken.

Einsatz von Hilfsmitteln

Ableitende Hilfsmittel werden bei schwerer Inkontinenz und medizinischer Notwendigkeit verwendet und vom Arzt verordnet. Dazu gehören der transurethrale Dauerkatheter und der suprapubische Katheter. Dabei wird der Urin durch einen dünnen Kunststoffschlauch durch die Harnröhre bzw. die Bauchdecke von der Blase in einen Auffangbeutel abgeleitet.



DRK Bremen
Pflege GmbH

seit über 20 Jahren

Pflegekurse
sind kostenfrei