

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige,** und neun Millionen Deutsche leiden an einer Blasenschwäche, der sogenannten Harninkontinenz. Zu Beginn sind es nur ein paar Tröpfchen, später kann die unkontrollierbare Blasenschwäche den gesamten Tagesablauf bestimmen.

Die Inkontinenz gilt als ein weit verbreitetes Problem, welches heute aber kein Tabuthema mehr sein muss. Man spricht nicht freiwillig darüber, aber der Leidensdruck, der sich meist über viele Jahre entwickelt und der häufig aus sozialer Isolation heraus entsteht, belastet viele Betroffene.

Wir wollen Ihnen Hilfestellung geben, sich an uns zu wenden und mit uns zusammen einen Weg zu finden, der Sie von Ihren Beschwerden befreit oder zumindest eine deutliche Verbesserung Ihrer Situation bewirkt.

**Sie sind nicht allein – wir sind für Sie da!**

Ihr Pflegeteam des St. Martinus-Krankenhauses



**St. Martinus-Krankenhaus**

Eine Einrichtung der Alexianer und der Katharina Kasper Gruppe

## FÖRDERUNG DER HARNKONTINENZ

### Patienteninformation

#### ST. MARTINUS KRANKENHAUS

Gladbacher Straße 26 / 40219 Düsseldorf

Telefon: (0211) 917-0

Telefax: (0211) 917-1240

E-Mail: [adipositas@martinus-duesseldorf.de](mailto:adipositas@martinus-duesseldorf.de)

Adresse für Navigationsgeräte:

Völklinger Straße 10 | 40219 Düsseldorf

Zufahrt von der Völklinger Straße unmittelbar hinter der S-Bahn-Brücke und vor dem Rheinufertunnel rechts zum Parkplatz.

[www.martinus-duesseldorf.de](http://www.martinus-duesseldorf.de)

**Leben begleiten:** Modernste Technik, erfahrene Ärzte, hochqualifiziertes Pflegepersonal – wir sorgen für medizinische Grund- und Regelversorgung in Düsseldorf. **Unsere Fachabteilungen:** Allgemein- und Viszeralchirurgie, Orthopädie- und Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, Innere Medizin, Geriatrie und Geriatriische Tagesklinik, Augenheilkunde, Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin. **Unsere Zentren:** Adipositaszentrum Düsseldorf, Alterstraumatologisches Zentrum, Diabeteszentrum DDG, Hernienzentrum.



### Eine Inkontinenz kann vorliegen, wenn:

- ///// Sie ungewollt Urin verlieren,
- ///// Urin beim Husten, Lachen oder bei körperlicher Anstrengung verlieren,
- ///// ein häufiges Gefühl des Harndrangs verspüren,
- ///// beim Urinieren pressen müssen.

### Die Inkontinenz kann unterschieden werden in:

- ///// Dranginkontinenz (sehr aktive oder überempfindliche Blase; plötzlicher und starker Harndrang)
- ///// Belastungsinkontinenz (geschwächte Beckenbodenmuskulatur; nach Schwangerschaften oder schwerer körperlicher Arbeit)
- ///// Überlaufinkontinenz (der regelhafte Abfluss von Urin ist durch z.B. Blasensteine oder einer Prostatavergrößerung gehindert)
- ///// Reflexinkontinenz (Schädigung des Nervensystems z.B. durch Schlaganfall oder Querschnittslähmung)

### Hilfsmittel:

- Folgende Hilfsmittel könnten Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu erhöhen und das Leben mit einer Harninkontinenz zu erleichtern:
- ///// Toilettenhilfen
  - ///// z.B. Toilettensitzerhöhung mit Armlehnen, Haltegriffe an der Toilette, Toilettenstuhl (kann z.B. ans Bett gestellt werden), Urinflasche oder Steckbecken
  - ///// aufsaugende Hilfsmittel
  - ///// z.B. Schutzvorlagen (in unterschiedlichen Größen, Formen und Fassungsvermögen); Schutzhosen oder auch Pants (lässt sich wie Unterwäsche tragen)
  - ///// Kondomurinal für Männer
  - ///// ableitende Hilfsmittel
  - ///// z.B. Versorgung mittels Katheter (Transurethraler oder ein Suprapubischer Katheter; Urinbeutel können als Beinbeutel verdeckt unter der Kleidung getragen werden)

### Nützliches für den Alltag:

- ///// Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- ///// (ca. 1,5 Liter pro Tag).
- ///// Morgens sollte die Trinkmenge größer sein als am Abend.
- ///// Wenn Aktivitäten außer Haus anstehen, dann passen Sie Ihre Trinkmenge an und vermeiden Sie direkte Flüssigkeitsaufnahme vor dem Verlassen des Hauses.
- ///// Tragen Sie bequeme Kleidung, die sich leicht öffnen und schließen lässt.
- ///// Machen Sie Beckenbodengymnastik.
- ///// Trainieren Sie Ihre Blase, indem Sie regelmäßig die Toilette aufsuchen.

### Risikofaktoren können sein:

- ///// hohes Alter
- ///// körperliche Einschränkungen
- ///// Medikamente (z.B. Diuretika, Neuroleptika)
- ///// häufige Harnwegsinfektionen
- ///// Einschränkung der Mobilität
- ///// Vergrößerung der Prostata
- ///// Senkung der weiblichen Beckenorgane
- ///// schwaches Bindegewebe
- ///// Erkrankung (z.B. Schlaganfall, Diabetes, Demenz, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson)



Sprechen Sie die Pflegekräfte an, diese können Sie individuell beraten. Darüber hinaus bieten wir im Rahmen der Pflege eine ausführliche Begleitung und Unterstützung im Umgang mit Hilfsmitteln und zur Prävention im häuslichen Umfeld an.

Wir setzen den nationalen Pflegeexpertenstandard „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“ des Deutschen Netzwerks für Qualitätssicherung um.