Risikofaktoren für Inkontinenz

Medikamente
Digitalis: Präparat zur Förderung der Kontraktionskraft des Herzens
Anwendung: Bei Herzinsuffiziens (Herzschwäche)

Beatblocker: Präparat bei arteriellem Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Erkrankung der Herzkranzgefäße

Antidiabetika: Medikamente zur Behandlung der Zuckerkrankheit

Diuretika: Medikamente zur Erhöhung der Wasserausscheidung

Zentrale Analgetika: Schmerzmedikamente deren Wirkstoff das Gehirn beeinflusst

Zyostatika: Medikamente zur Krebsbehandlung

Organische und Stoffwechselkrankheiten
Diabetes mellitus, Hyperaktive Blase, Prostatavergrößerung

Hirnorganische Erkrankungen
Demenz, Alzheimer

Immobilität im Alter

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an unseren Inkontinenzbeauftragten Herrn Björn Müller in unserer Einrichtung wenden.

Caritas Alten.- und Pflegeheim
„St. Elisabeth“
Schützenstrasse 30
96346 Wallenfels
Tel: 09262/993060

Inkontinenz ist auch in der heutigen Zeit noch ein Tabuthema. Die Fähigkeit, Harn und Stuhl willentlich zu entleeren, besitzt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Die Erziehung zur Kontinenz beginnt bereits im frühen Kindesalter. Deshalb sind viele Menschen von der Einstellung geprägt, dass nur der kontinente Mensch gesellschaftsfähig ist.

Inkontinenz belastet das Selbstwertgefühl und führt häufig zu Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen. Aus Schamgefühl werden die Beschwerden verschwiegen und es findet ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld statt, obwohl die Inkontinenz zumeist geheilt, zumindest aber so weit gebessert werden kann, dass Betroffene wieder vorbehaltlos in das Familien- und Gesellschaftsleben integriert werden können.

Was ist Inkontinenz?

Als Blasenschwäche oder Harninkontinenz wird das Unvermögen, die Blasenentleerung willentlich zu kontrollieren bezeichnet. Viele Menschen reden nicht über ihre Inkontinenz und verdrängen sie. Inkontinenz ist eine Krankheit und kein „Fehlverhalten“ und kann in jedem Lebensalter auftreten. Bei älteren Menschen kommt es meist zu einer Stressinkontinenz, d.h. bei bestimmten Anstrengungen kommt es zum ungewollten Harnabgang. Auslösende Faktoren können Lachen, Bücken, Heben, Husten oder Niesen sein. Frauen sind davon stärker betroffen als Männer. Männer leiden dafür öfter an der Unfähigkeit, die Blase vollständig zu entleeren. Bei einer Reizblase besteht der ständige Drang zum Wasserlassen. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen kommt Bettnässen vor, also rein nächtliche Inkontinenz.

Caritasverband für den Landkreis Kronach e.V.

Inkontinenzformen

Welche Formen von Inkontinenz gibt es?

In Deutschland leiden Millionen von Menschen an einer Harninkontinenz.
Die Wahrscheinlichkeit, in seinem Leben an Harninkontinenz zu erkranken, liegt mit 30 Prozent höher als bei anderen Volksleiden wie z.B. Bluthochdruck, Depressionen oder Diabetes. Es lassen sich zwei Hauptformen der Harninkontinenz unterscheiden.

Belastungsinkontinenz

Bei dieser Form der Harninkontinenz führt eine körperliche Belastung oder Anspannung dazu, dass der Urin nicht mehr gehalten werden kann. Typische Situationen sind Husten, Niesen, Lachen oder schweres Heben. Die Ursache dafür ist entweder eine übermäßige Beweglichkeit der Harnröhre, der auf diese Weise die nötige Stabilität verloren geht, oder eine direkte Schwäche des Schließmuskelapparates der Harnröhre. Wenn sich dann der Druck auf den Bauchraum durch körperliche Belastung erhöht, reicht die Verschlusskraft der Harnröhre nicht mehr aus.

Dranginkontinenz

Das entscheidende Symptom bei dieser Form der Harninkontinenz ist ein ungewöhnlich häufiger, plötzlich und stark auftretender Harndrang. Manche Bertoffene müssen bis zu 5 mal pro Stunde eine Toilette aufsuchen. Dem Betroffenen wird der Weg zur nächsten Toilette manchmal zu lang und der Urin geht ungewollt bereits vorher verloren. Ursache dafür ist meist in der harnaustreibenden Muskulatur zu suchen, die aktiv wird, noch bevor die Blase ausreichend gefüllt ist.

Inkontinenzhilfsmittel

Welche Hilfsmittel kann ich einsetzen?

Noch immer herrscht bei diesem Thema jedoch Aufklärungsbedarf. Denn obwohl Inkontinenz-Artikel weder teuer noch kompliziert in der Anwendung sind, behelfen sich viele Betroffene erst einmal mit Damenbinden, Papiertaschentücher oder Toilettenpapier. Hygiene-Hilfsmittel helfen über die Zeit hinweg, bis Medikamente oder andere Therapiemaßnahmen wirken. Sie halten die empfindliche Haut im Intimbereich trocken und verhindern so Entzündungen, Reizungen, wunde Stellen und „unangenehme“ Gerüche.

Wie unterscheiden sich Inkontinenz-Produkte von herkömmlichen Monatsbinden? Als wichtigste Eigenschaft besitzen sie einen Superabsorber. Dieser bildet ein Gel, wenn er mit wässrigen Flüssigkeiten in Kontakt kommt, und kann so ein Vielfaches seines Eigengewichtes an Flüssigkeiten aufnehmen und speichern. Selbst unter Druck gelangt keine Feuchtigkeit mehr nach außen. Im Wesentlichen unterteil man Inkontinenz- Artikel in Vorlagen und Spezialhosen.

Vorlagen und Spezialhosen gibt es für leichte bis schwere Formen der Blasenschwäche. Sie sind anatomisch geformt, tragen dadurch weniger auf und werden meist mit einer Netzhose fixiert. „Wer eine normale Unterhose trägt, sollte darauf achten, dass diese ausreichend groß und eng geschnitten ist.“ Vor Gebrauch sollte man die Vorlagen der Länge nach ausstreichen und falten, sodass sich eine Art Rinne bildet. Auch häufiges Wechseln ist wichtig. Wer also einen Stadtbummel macht, sollte stets einen Ersatz dabei haben.
Das Einsetzen erfolgt bei aktiven Menschen idealerweise im Stehen, bei Bettlägerigen in Seitenlage.