

Wir sind für Sie da!

www.bundesforum-ambulante-pflege.de

6
Informationsreihe



Pflegedienst Neumann
Stuttgart-Weilimdorf
Tel.: 0711 / 887 41 34
www.pflegeteam-neumann.de

Pflegedienst Hellrung
Neumünster
Tel.: 04321 / 92 110
www.pflegedienst-hellrung.de



Amb. Pflegeteam Jänisch
Verden
Tel.: 04231 / 8 48 00
www.ambulantes-pflegeteam-verden.de

Pflegedienst Strobel
Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 / 754 05 90
www.pflegedienst-strobel.de



die Pflege daheim
Rödinghausen
Tel.: 05746 / 890 440
www.daheimgepflegt.de

Pflegestation Jahnke
Berlin
Tel.: 030 / 394 99 99
www.jahnkepflege.de



AHK Stangl
Lauterhofen
Tel.: 09186 / 12 58
www.ahk-stangl.de

Pflegedienst Hunger
Gifhorn
Tel.: 05371 / 33 63
www.pflegedienst-hunger.de



PFLEGE optimal
Krefeld
Tel.: 02151 / 711025
www.pflege-optimal.de

PFLEGE SERVICE MERKEL
Wiesbaden / Rheingau
Tel.: 0611 / 360 66 - 0
www.merkelpflege.de



Inkontinenz

Hinweise zum Umgang mit Harninkontinenz

Bundesforum Ambulante Pflege

Das **Bundesforum Ambulante Pflege** ist eine bundesweite **Arbeitsgemeinschaft privater ambulanter Pflegedienste** mit dem Ziel, die Weiterentwicklung der ambulanten Pflege zu fördern.

Mit dieser Informationsbroschüre bieten wir eine erste Orientierungshilfe zur Vermeidung von Pflegeproblemen. Wenn Sie weitere Fragen haben bzw. Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an einen der o.g. Pflegedienste.

Was Sie wissen sollten



Eine Harninkontinenz – auch Blasenschwäche genannt – bezeichnet den Verlust der Fähigkeit, Urin sicher in der Harnblase zu speichern. Ort und Zeitpunkt der Entleerung können nicht mehr bewusst bestimmt werden.

Erste Anzeichen

- Ungewollter Harnverlust – träufeln oder ständiger Abgang
- Häufige Toilettengänge
- Fehlender oder erhöhter Harndrang
- Ungewollter Urinverlust beim Gang zur Toilette
- Urinverlust bei körperlicher Aktivität – beim Husten oder Niesen – schwerem Heben oder Tragen
- Verunreinigte Wäsche, Uringeruch

Folgen können sein

- Schmerzen beim Wasser lassen
- Hautveränderungen / Rötungen im Intimbereich
- Neigung zu Infektionen
- Selbstwertverlust, soziale Isolation

Gründe können sein

- Bindegewebsschwäche, besonders im Alter
- Nieren- und/oder Blasenentzündungen
- Medikamentenwirkung
- Übergewicht
- Organische Beschwerden (z.B. Prostataerkrankungen, Gebärmutterensenkung)
- Demenzielle Erkrankungen
- Andere Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Querschnittlähmung, Tumore)

Was Sie tun sollten



- „Bewahren Sie Haltung“ – aufrechte Haltung vermindert den Druck auf den Beckenboden
- Kräftigen Sie die Muskulatur Ihres Beckenbodens mit gezieltem Training
- Vermeiden Sie langes Stehen und krummes Sitzen
- Planen Sie feste Toilettenzeiten ein
- Richten Sie Ihre Wohnung so ein, dass Sie die Toilette gut erreichen können.
- Achten Sie auf gute Hygiene im Intimbereich
- Verwenden Sie Hilfsmittel
- Trinken Sie ausreichend um Infektionen zu vermeiden

Lassen Sie Ihre Beschwerden medizinisch abklären.

Was Sie beachten sollten

Da es unterschiedliche Formen und Stärken der Harninkontinenz gibt, stehen dafür auch unterschiedliche Hilfsmittel zur Verfügung.

- Einlagen für Frauen und Männer
- Vorlagen
- Inkontinenzhosen
- Betteinlagen
- Steckbecken
- Urinflasche
- Nachtstuhl
- Toilettensitzerhöhung

Ziehen Sie sich nicht zurück. Sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens.

Holen Sie sich pflegfachliche Beratung und Unterstützung.

