

1. Beratung erfolgt am: \_\_\_\_\_

durch: \_\_\_\_\_

|                    |  |         |  |             |  |
|--------------------|--|---------|--|-------------|--|
| Name des Beratenen |  | Patient |  | Angehöriger |  |
|--------------------|--|---------|--|-------------|--|

## **Informationen zu Harninkontinenz – Beratungsinhalt**

### **Definition Harninkontinenz:**

Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen eine Harninkontinenz zu erkennen und die passenden Hilfsmittel zu finden. Eine Harninkontinenz ist jeglicher unwillkürlicher Harnverlust, weiterhin die fehlende Fähigkeit Bedürfnisse zu kommunizieren und Hilfestellung zu erhalten, wenn Einschränkungen beim selbstständigen Toilettengang bestehen.

**Frauen sind bis zu viermal häufiger von Harninkontinenz betroffen als Männer!**

### **Erkennungszeichen:**

- unfreiwilliger Urinverlust bei körperlicher Belastung,
- unfreiwilliger Urinverlust mit Harndrang einhergehend,
- unfreiwilliger Urinverlust in Kombination mit Harndrang, und körperlicher Belastung (Husten, Niesen),
- unfreiwilliger Urinverlust mit eingeschränktem/fehlendem Gefühl für eine Blasenfüllung,
- nächtliches Wasserlassen,
- Verzögerung beim Wasserlassen,
- Pressen beim Wasserlassen,
- ständiger Urinabgang,
- Gefühl nicht vollständig entleerter Blase,
- Einnässen,
- Einnässen während des Schlafes.

### **Risikofaktoren:**

Wichtige Faktoren sind:

- Belastung des Beckenbodens,
- Übergewicht (Adipositas),
- Schwangerschaft,
- chronischer Husten,
- Schlaganfall,
- Multiple Sklerose,
- Morbus Parkinson,
- Demenz,
- Diabetes Mellitus,
- körperliche Einschränkungen,
- Medikamente,
- Obstipation (Verstopfung),
- Veränderung der Prostata.

**Mögliche Ursache für eine vorübergehende Harninkontinenz:**

- Harnwegsinfekt.
- zu hohe oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme,
- bei Männern : Vergrößerung der Prostata und deren OP

**Maßnahmen die helfen können:**

- Flüssigkeitszufuhr, 1,5 bis 2 Liter am Tag (Tee, Wasser oder Fruchtsäfte),
- Gewichtsreduktion,
- Blasentraining,
- Beckenbodentraining.
- Toilettentraining,
- Hilfsmittel ( Inkontinenzvorlagen, Windelhosen, Blasenkatheter)

Harninkontinenz kann für ( pflegende ) Angehörige aus unterschiedlichen Gründen ( z.B. durch das Empfinden von Scham und Ekel) belastend sein und zu einer Veränderung der Beziehung zwischen Angehörigen und Betroffenen führen.

Apotheken und Sanitätshäuser beraten Sie gerne über das für Sie geeignete Produkt und überreicht Ihnen Proben zum Testen.