

FÖRDERUNG DER KONTINENZ

1. DEFINITION

Häufigkeit

Etwa 5 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Schätzungen des Selbsthilfverbandes Inkontinenz e. V. an einer Inkontinenz. Die Dunkelziffer liegt jedoch vermutlich deutlich höher. Überwiegend sind ältere Menschen betroffen, wobei eine Inkontinenz grundsätzlich in allen Lebensphasen auftreten kann.

Frauen sind fünfmal häufiger betroffen als Männer, und jede dritte Frau über dem 50. Lebensjahr weist Probleme in diesem Bereich auf.

Ursachen

Harninkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Das Auftreten einer Harninkontinenz kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden.

Körperliche und funktionelle Veränderungen, psychische Einschränkungen, sowie Einflüsse durch Medikamente-einnahme spielen eine Rolle. Auch Beckenbodenschwäche, Stuhlverstopfungen, Harnwegsinfekte und Immobilität können eine Inkontinenz hervorrufen und verstärken.



integritas®

2. FORMEN

Dranginkontinenz

Rasch auftretender und starker Harndrang, der keine Zeit für den Gang zur Toilette lässt und zu unkontrolliertem Harnverlust führt. Ursache ist eine ungehemmte Kontraktion des Muskels, der für die Leerung der Harnblase verantwortlich ist.

Stress- bzw. Belastungsinkontinenz

Mechanische Belastungen (z. B. Treppensteigen, Husten, Niesen, schweres Heben) erhöhen den Druck im Inneren des Bauchraumes und führen zu unkontrolliertem Harnverlust.

Mischinkontinenz

Sie umfasst die charakteristischen Symptome der beiden vorgenannten Inkontinenzformen.

Überlaufinkontinenz

Ein schwacher Harnblasenmuskel oder ein Hindernis am Blasenaustritt (z. B. ein Karzinom) verhindern die vollständige Entleerung der Blase. Sie füllt sich so sehr, dass sie unkontrolliert überläuft.

3. WAS KANN ICH TUN?

Auf jeden Fall sollten Sie das offene Gespräch mit Ihrem Arzt suchen. Inkontinenz ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen, und sie kann meistens behandelt werden. Die verschiedenen Ursachen, die zu einer Inkontinenz führen können, bedürfen jedoch einer individuellen Behandlung.

Je nach Schwere, Ursache und persönlichen Einschränkungen kommen physikalische Therapien, medikamentöse oder operative Behandlungsmethoden in Frage, die Sie am besten mit Ihrem Arzt besprechen.

Das Gespräch mit dem Arzt ist zudem wichtig, weil er Ihnen ein Rezept für aufsaugende Inkontinenzhilfsmittel (Vorlagen) ausstellen kann. Sie müssen diese Artikel nicht privat bezahlen, die Krankenkasse kommt dafür auf.

Des Weiteren gibt es verschiedene Aspekte, die Sie beachten sollten und körperliche Trainings, die Sie durchführen können, um einer Inkontinenz entgegen zu wirken. Diese möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

FOLGENDE TRICKS KÖNNEN HIER HELFEN:

- auf der Toilette sitzend mit dem Becken vor- und zurückschaukeln.
- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme in die Luft strecken.
- von der Toilette aufstehen und sich wieder hinsetzen

Gesunder Ausgleich zwischen Bewegung & Entspannung ist **Vitamin für die Seele.**

3.1 TRINKVERHALTEN

Auch wenn eine Inkontinenz unangenehm ist, sollten Sie ihr nicht entgegenwirken, indem Sie weniger trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern täglich ist besonders bei einer Inkontinenz wichtig, um so Harnwegsinfekte zu vermeiden. Trinken sie nur dann weniger, wenn es Ihnen der Arzt angeraten hat.

3.2 HAUTPFLEGE

Bei bestehender Harninkontinenz ist auf eine sehr gute Hautpflege im Intimbereich zu achten, damit es nicht zu Hautentzündungen oder Pilzinfektionen kommt. Ziel ist dabei, den physiologischen Hautzustand zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Halten Sie die Haut im Intimbereich möglichst trocken, indem Sie feuchte Vorlagen umgehend auswechseln. Zum Reinigen der Haut können Sie einen Esslöffel Essig oder Zitronensaft in das Waschwasser geben, dies erhält den Säureschutzmantel der Haut.

3.3 VOLLSTÄNDIGE BLASENENTLEERUNG

Eine nicht vollständig entleerte Harnblase kann eine Blasenentzündung begünstigen. Deshalb sollten Sie sich Zeit nehmen, um eine wirklich vollständige Blasenentleerung zu gewährleisten.

integritas®

WWW.INTEGRITAS.DE
TEL. 02104 976980