

Harninkontinenz

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

Sie sind Angehöriger eines an Harninkontinenz leidenden Menschen oder haben selbst Probleme mit Inkontinenz?

Harninkontinenz bedeutet, dass es zu einem Urinverlust kommt, der willentlich nicht zu beeinflussen ist.

Der Umgang mit an Harninkontinenz leidenden Betroffenen ist besonders schwierig und verlangt ein großes Einfühlungsvermögen, denn die Betroffenen schämen sich häufig dessen und es ist ein Eingriff in ihre Intimsphäre. Deshalb verschweigen sie aus Angst und Schamgefühl oft diese Probleme und versuchen häufig durch verschiedene Maßnahmen und sozialen Rückzug ihre Probleme damit zu vertuschen.

Mit diesem Leitfaden möchten wir Sie über die verschiedenen Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Harninkontinenz informieren und Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihren Angehörigen unterstützen sowie Folgeschäden von ihm abwenden können. Bei Problemen oder Fragen zu diesem Thema sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt und die Pflegefachkräfte des Pflegedienstes an.

Warum ist mein Angehöriger inkontinent?

Die Harnblase, die sich im kleinen Becken befindet, dient als Urinspeicher und der Blasenschließmuskel als ein Verschlussmechanismus. Bei einer Dehnung des Blasenmuskels wird ab einer gewissen Urinmenge ein Harndrang wahrgenommen, der bei einer gesunden Blasenfunktion noch ausreichend Zeit lässt, die Toilette aufzusuchen.

Es gibt verschiedene Arten von Inkontinenz und somit auch viele verschiedene Ursachen dafür, warum eine Person nicht mehr in der Lage ist den Harndrang zu kontrollieren und einen ungewollten Urinverlust zu vermeiden. Im Folgenden stellen wir Ihnen die häufigsten Formen, deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten vorstellen.

1. Belastungsinkontinenz

Die häufigste Art der Inkontinenz ist die Belastungsinkontinenz, die oft auch als Stressinkontinenz bezeichnet wird. Hierbei liegt eine Funktionsstörung des Harnröhrenschließmuskels vor.

Frauen sind davon häufiger als Männer betroffen, weil bei ihnen nur der Beckenboden den Schließapparat stützt. Bei Männern stützt die zwischen Blase und Harnröhre liegende Prostata den Schließapparat zusätzlich, so dass Männer oft erst nach operativen Eingriffen an der Prostata Inkontinenzprobleme bekommen.

Es gibt drei Schweregrade bei der Belastungsinkontinenz:

- Grad I: Urinverlust bei starker Drucksteigerung im Bauchraum z.B. durch Heben schwerer Lasten, Husten, Niesen oder Lachen
- Grad II: Urinverlust bei mittelstarker Drucksteigerung durch z. B. plötzliche Bewegungen, Treppensteigen oder Laufen
- Grad III: Urinverlust schon bei leichter Drucksteigerung, auch im Liegen

Ursachen der Belastungsinkontinenz

Bei Frauen:

- Schwächung des Beckenbodens durch Druckerhöhung im Bauchraum als Folge von Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht und Verstopfung (Pressen beim Stuhlgang)
- Bindegewebsschwäche
- Absinken der Blase z. B. nach Entfernung der Gebärmutter
- Absinken der Gebärmutter
- schlechtere Durchblutung des Beckenbodens in den Wechseljahren durch Hormonstörungen
- abnehmendes Fassungsvermögen der Blase im Alter
- Harnwegsinfektionen (Blasenentzündung)
- Medikamente

Bei Männern

sind hauptsächlich Erkrankungen und/oder Operation der Prostata, in geringerem Maße als bei Frauen auch:

- Verstopfung
- abnehmendes Fassungsvermögen der Blase im Alter
- Harnwegsinfektionen (Blasenentzündung)
- Medikamente

2. Dranginkontinenz

Eine weitere häufige Form der Inkontinenz ist die Dranginkontinenz.

Hierbei kommt es oft zu einem schwallartigen Urinabgang. Entweder ging diesem Abgang plötzlicher starker Harndrang voraus oder der Betroffenen leidet unter einem ständigen nicht zu unterdrückendem Harndrang, so dass er ständig die Toilette aufsuchen muss, obwohl sich nur kleine Mengen Urin entleeren.

Eine leichtere Form der Dranginkontinenz ist die Reizblase. Hier kann der Urindrang jedoch noch unterdrückt werden.

Ursachen der Dranginkontinenz können sein:

- neurologische Erkrankungen wie z.B. Morbus Parkinson, Demenz oder Multiple Sklerose
- Störung der Nervenimpulse zum Muskel der für die Harnblasenentleerung zuständig ist
- Wahrnehmungsstörung des Blasenfüllzustandes z. B. durch Entzündung oder Blasensteine

3. Mischinkontinenz

Es gibt auch die Möglichkeit, dass es durch körperliche Belastung ebenso wie durch plötzlich einsetzenden Harndrang zu einem unfreiwilligen Urinverlust kommen kann. Diese Kombination wird dann Mischinkontinenz genannt.

Auch durch Hirnleistungsstörungen bei Demenz, Schlaganfall oder Morbus Parkinson sowie Verlust des Kontrollmechanismus bei neurologischen Erkrankungen oder Verletzungen, wie z.B. bei Multipler Sklerose, Querschnittslähmung usw., kann es zum Auftreten einer Inkontinenz kommen.

4. Überlaufinkontinenz

Wenn die Blase nicht mehr in der Lage ist sich vollständig zu entleeren, kann es zu einem unkontrollierten Überlaufen des Urins kommen.

Folgende Ursachen können zu einer Überlaufinkontinenz führen:

- Blockierung der Harnröhre durch Steine oder Tumore
- Nervenschädigung bei Diabetes oder anderen Erkrankungen
- bei Männern durch Prostatavergrößerung
- bei Frauen dadurch, dass sich der Blasenmuskel nicht mehr richtig zusammenziehen kann

Zusätzlich gibt es viele Faktoren, die das Auftreten einer Inkontinenz begünstigen. Dazu zählt eine eingeschränkte Mobilität, die den selbständigen Gang zur Toilette erschwert oder unmöglich macht, ebenso wie die fehlende Beweglichkeit der Finger, um sich beim Toilettengang selbständig zu entkleiden. Auch Orientierungsschwierigkeiten oder fehlende Sehkraft können dazu führen, dass die Toilette nicht gefunden wird. Probleme sich sprachlich zu äußern, können das rechtzeitige Erreichen und Benutzen der Toilette unmöglich werden lassen.

Wie kann ich meinem Angehörigen helfen?

Wie Sie sehen, gibt es viele Ursachen dafür, dass Ihr Angehöriger inkontinent ist. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Angehörigen dazu motivieren einen Facharzt für Urologie aufzusuchen oder ihn dort vorstellen. Nur mit einer korrekten Diagnose ist es möglich, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen und eine Besserung oder einen hygienischen Umgang mit der Inkontinenz zu erreichen und Folgeschäden von ihm abzuwenden. Oftmals verbergen Betroffene diese Probleme und suchen deshalb keine professionelle Hilfe. Wenn Ihr Angehöriger sich selbst nicht mehr klar äußern kann ist es hilfreich, dass Sie Ihre Beobachtungen dem Arzt schildern.

Nur durch eine ärztliche Untersuchung kann der Arzt Erkrankungen feststellen oder ausschließen und Ihnen entsprechende Maßnahmen empfehlen. Mit Hilfe eines Beobachtungsbogens (das sog. Miktionsprotokoll), kann festgehalten werden, wann und wie oft es zu Urinverlust kommt und welche Faktoren dazu beigetragen haben. Ihr betreuender Pflegedienst kann Ihnen ein für Ihren Angehörigen anwendbares Miktionsprotokoll aushändigen und Ihnen die Handhabung erklären. Hierbei ist es wichtig, über einen Zeitraum von 3 bis 7 Tagen alle Aussagen bezüglich der Urinausscheidung zu erfassen. Wenn Vorlagen zum Auffangen von Urin benutzt werden kann es sinnvoll sein diese zu wiegen und das Ergebnis zu notieren.

Welche Maßnahmen können sinnvoll zur Behandlung einer Inkontinenz sein?

Wenn der Arzt eine Diagnose gestellt hat, die weder durch eine Operation noch durch Medikamente behandelt werden kann, können Sie Ihren Angehörigen unterstützen, indem Sie taktvoll mit seinem Problem umgehen und ihn ermutigen, Maßnahmen zu ergreifen, die eine Besserung der Inkontinenz bewirken können, beziehungsweise die mögliche Folgeschäden abwenden können.

Sie sollten sich realistische Ziele setzen, was mit welchen Möglichkeiten erreicht werden kann. So ist es bei einigen Behandlungsmöglichkeiten notwendig, dass der Betroffene aktiv mitarbeitet. Es gibt jedoch allgemeine Maßnahmen, die eine Kontinenz fördern können. Oftmals wird es nicht möglich sein eine vollständige Kontinenz, das heißt, dass es zu keinem unfreiwilligen Harnverlust mehr kommt, wieder zu erlangen. Jede Möglichkeit die ergriffen wird, kann die Lebensqualität des Betroffenen steigern und unter Umständen seinen sozialen Rückzug verhindern.

Folgende Möglichkeiten können förderlich sein:

➤ **Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge, denn durch Flüssigkeitsmangel kann sich**

- der Harndrang verstärken, weil der Urin dann stärker konzentriert ist
- das Risiko einer Entzündung der Harnwege erhöhen
- eine Darmträgheit und Verstopfung einstellen

»»» Tipp:

Achten Sie auf eine empfohlene Trinkmenge von 1,5 - 2 Litern täglich, wenn aus medizinischer Sicht keine Einschränkung erforderlich ist. Decken Sie den Flüssigkeitsbedarf Ihres Angehörigen mit Kräuter- und Früchtetee, Wasser oder Fruchtsaftschorlen. Notieren Sie welche Getränke eventuell zum Urinverlust Ihres Angehörigen führen z. B. Kaffee, Alkohol usw.

➤ **Übergewicht erhöht das Risiko inkontinent zu werden**

»»» Tipp:

Achten Sie auf das Gewicht Ihres Angehörigen. Sprechen Sie mit der betreuenden Pflegefachkraft ihres ambulanten Pflegedienstes über die Notwendigkeit und die Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion.

➤ **Bei Verstopfung erhöht sich durch das Pressen beim Stuhlgang ebenfalls das Risiko inkontinent zu werden.**

»»» Tipp:

Achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang Ihres Angehörigen und sprechen Sie bei Problemen Ihre Pflegefachkraft oder den behandelnden Arzt an, die Sie kompetent zu den erforderlichen Maßnahmen beraten werden.

➤ **Häufig haben Menschen die körperlich oder geistig eingeschränkt sind Probleme die Toilette ohne Hilfe zu finden und zu benutzen.**

»»» Tipp:

Überlegen Sie wie Sie, die Selbständigkeit Ihres Angehörigen so fördern können, dass ihm der Toilettengang ermöglicht wird. Es gibt Hilfsmittel, wie Gehhilfen, Handläufe, Wegmarkierungen, Toilettensitzerhöhungen usw. die hilfreich sein können, ebenso wie eine geeignete Beleuchtung und Kleidung, die problemlos von ihrem Angehörigen selbst aus- und angezogen werden kann.

Weitere Möglichkeiten, die aber speziell auf die betroffene Person, ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten sowie Ursache für ihre Inkontinenz eingehen und Besserung bringen können sind:

- **Blasentraining**
- **Beckenbodentraining**
- **Toilettentraining**

Bei geistig oder körperlich eingeschränkten Menschen gibt es die Möglichkeit, ein Toilettentraining durchzuführen, um die Phasen der Inkontinenz zu reduzieren. Es soll die Empfindung für die Blasenfunktion gefördert werden und dem Betroffenen deutlich gemacht werden, dass er Unterstützung erhält, wenn er nicht in der Lage ist selbständig die Toilette aufzusuchen.

Der Toilettengang kann zu individuellen oder auch festen Zeiten angeboten werden, nachdem festgestellt wurde, wann es bei dem Betroffenen zu unfreiwilligem Urinverlust kommt. Der individuelle Zeitraum für den Toilettengang kann mit Hilfe eines Miktionsprotokolls (Beobachtungsbogen des Ausscheidungsverhaltens) ermittelt werden.

Es empfiehlt sich meistens das Toilettentraining tagsüber durchzuführen, um den Schlaf in der Nacht nicht zu stören. Sollten in der Nacht jedoch andere Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. Veränderung der Körperposition oder Vorlagenwechsel, können Sie wenn ihr Angehöriger dann wach ist einen Toilettengang anbieten.

»» Tipp:

Loben Sie Ihren Angehörigen jedes Mal dafür wenn es gelungen ist einen ungewollten Urinverlust zu vermeiden. Diese Motivation kann den Erfolg positiv verstärken!

Zusätzlich empfiehlt es sich, darauf zu achten, dass keine nasse Kleidung getragen wird und die Füße warm gehalten werden, denn auch diese Faktoren verstärken den Harndrang.

Welche Hilfsmittel gibt es?

Sollte es trotz der vorgestellten Trainingsmethoden nicht möglich sein den ungewollten Urinverlust zu verhindern, gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln die angewendet werden können. Einige der Hilfsmittel sind nicht unbedenklich anwendbar oder werden vom Betroffenen oft abgelehnt, so dass wir Ihnen nur die geläufigsten Hilfsmittel vorstellen. Wenn Ihr Angehöriger nicht mehr in der Lage ist die Toilette aufzusuchen, gibt es verschiedene Möglichkeiten seine Ausscheidungen gezielt aufzufangen.

Mobile Toilettenhilfen

Ein Toilettenstuhl, der auf den Benutzer in der Höhe und in Bezug auf Sitzkomfort durch verschiedene Oberflächen abgestimmt werden sollte, ist eine Möglichkeit, wenn Ihr Angehöriger das Bett noch verlassen kann. Bei der Auswahl sollten Sie darauf achten, dass der Toilettenstuhl eine gute Standfestigkeit hat und kippstabil ist. Dazu können Sie sich im Sanitätshaus beraten lassen.

Um Ausscheidungen auch bei bettlägerigen Menschen aufzufangen, können ein Steckbecken oder eine Urinflasche benutzt werden. Diese Hilfsmittel müssen geleert und gesäubert werden. Sie sollten im Vorfeld abklären, ob Sie oder eine andere Person dazu in der Lage sind.

Ableitende Hilfsmittel

Manchmal kann es auch notwendig sein dass Ihr Angehöriger mit einem Blasendauerkatheter versorgt wird. Durch diesen dünnen Schlauch, der durch die Harnröhre in die Blase gelegt wird, fließt der Urin in einen Beutel, der regelmäßig geleert werden muss. Wenn diese Maßnahme bei Ihrem Angehörigen notwendig ist, ist es von Nöten besonders auf die Intimhygiene zu achten, denn am Katheter entlang können Keime besonders schnell eine aufsteigende Infektion hervorrufen.

Statt einem Blasenkateter kann auch ein dünner Schlauch durch die Bauchdecke in die Blase gelegt werden, der suprapubischer Katheter genannt wird. Eine weitere Möglichkeit, die aber nur bei Männern angewandt werden kann, ist ein Kondomurinal. Dazu wird eine elastische Hülle mit Ablaufvorrichtung über den Penis gestülpt. Um Hautschäden und Infektionen der Haut durch Feuchtigkeit zu vermeiden, ist eine gute Hautpflege

Voraussetzung für eine problemlose Anwendung. Ihr Pflegedienst wird Sie über den Umgang und die Gefahren all dieser Möglichkeiten qualifiziert beraten können.

Aufsaugende Hilfsmittel

Um das Bett oder Sitzmöbel vor Verunreinigung mit Ausscheidungen zu schützen, gibt es aufsaugende Unterlagen in verschiedenen Größen, die waschbar sind oder als Einmalunterlage angeboten werden.

Für das gezielte Auffangen von Ausscheidungen gibt es verschiedene Vorlagen oder Inkontinenzslips, die die Haut und die Umgebung vor Nässe schützen. Um für ihren Angehörigen ein an seine Bedürfnisse angepasstes Produkt zu ermitteln, sprechen Sie mit den Pflegefachkräften, die Sie dazu kompetent beraten werden. Berücksichtigt werden müssen z. B. die Aufnahmekapazität des Hilfsmittels, denn es könnte notwendig sein, in der Nacht stärkere Vorlagen zu benutzen als am Tag, weil andere Maßnahmen nachts wegen der Nachtruhe nicht durchgeführt werden können. Auch die Anwenderfreundlichkeit darf nicht außer acht gelassen werden.

Faktoren wie Trockenheit der Vorlage, Geruchsvermeidung, Auslaufschutz usw. spielen ebenso eine Rolle wie die Handhabung. Je nach Fingerfertigkeit und Mobilität Ihres Angehörigen kann er eventuell selbständig und ohne fremde Hilfe diese Hilfsmittel benutzen. Wirtschaftliche Aspekte sollten auch nicht vernachlässigt werden. Ein teures Produkt muss nicht zwangsläufig auch das beste Produkt sein. Manchmal findet sich auch durch Ausprobieren verschiedener aufsaugender Hilfsmittel erst ein optimales Produkt.

Hautpflege

Wichtig bei der Benutzung von aufsaugenden Hilfsmitteln ist es, die Haut gut zu beobachten. Durch ständigen Kontakt der Haut mit Urin oder bei Unverträglichkeiten des Materials oder der Hautpflegeprodukte können Hautreizungen auftreten. Um dem vorzubeugen, sollte bei jedem Vorlagenwechsel der Genitalbereich mit nicht zu warmem Wasser und bei Bedarf mit einer milden Waschlotion gereinigt werden. Anschließend muss die Haut schonend aber gründlich, auch in den Hautfalten, abgetrocknet werden. Ob und welche Hautpflegeprodukte zum Eincremen verwendet werden sollen, ist vom Hautzustand Ihres Angehörigen abhängig. Dazu können Sie sich von der Pflegefachkräften des Pflegedienstes, in der Apotheke oder bei Ihrem Arzt beraten lassen.

Schlusswort

Dieser Leitfaden soll Sie dabei unterstützen mit der Inkontinenz Ihres Angehörigen umzugehen. Es wird oftmals nicht möglich sein eine vollständige Kontinenz zu erreichen. Mit Hilfe der aufgezählten Möglichkeiten gelingt es Ihnen aber vielleicht die Inkontinenzsituation zu verbessern, Folgeschäden abzuwenden und somit die Lebensqualität Ihres Angehörigen zu steigern.

Denken Sie daran, dass das Thema Inkontinenz weit verbreitet ist und es sich nicht um einen Einzelfall handelt. Scheuen Sie sich nicht, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ihr ambulanter Pflegedienst wird stets ein kompetenter Ansprechpartner sein, wenn Sie und Ihr Angehöriger Hilfe benötigen und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Oftmals hilft es auch mit anderen Betroffenen zu sprechen. Nehmen Sie Kontakt mit Selbsthilfegruppen auf. Adressen von Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse, Ihrem Arzt oder auch bei Ihrem Pflegedienst.

Literatur und Links

- www.inkontinenz-selbsthilfe.com
- Deutsche Kontinenzgesellschaft e.V. (GIH) — www.gih.de
- Inkontinenz Selbsthilfe e. V. — www.inkontinenz-selbsthilfe.de
- [www.urologenportal.de /harninkontinenz](http://www.urologenportal.de/harninkontinenz)