

Grundregeln bei Inkontinenz

1. Vermeiden Sie Stress.
2. Gehen Sie in regelmäßigen Abständen zur Toilette.
3. Verwenden Sie geeignete Inkontinenz - Produkte.
4. Helfen Sie Ihrer Verdauung dabei, sich zu regulieren, indem Sie...

... **ausreichend trinken**. Achten Sie hierbei auf die empfohlene Trinkmenge von Ihrem Arzt.
... sich **ballaststoffreich ernähren**. Hierzu zählen zum Beispiel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
... **blähende oder schwer verdauliche Nahrungsmittel** vermeiden. (Kohlarten oder fettige Lebensmittel)
... einen **ärztlichen Rat** oder eine Ernährungsberatung hinzuziehen.



Diakonischer
Dienst



Diakonischer
Dienst



Ambulante Pflegestützpunkte



Schüttorfer Straße 12
48455 Bad Bentheim
☎ 05922 - 98 10 13



Färberstraße 3
48465 Schüttorf
☎ 05923 - 98 94 09 4



Dorfstraße 13
48455 Gildehaus
☎ 05924 - 42 29 01 1



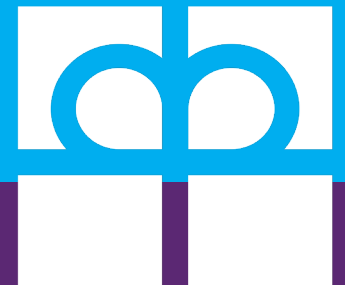
Inkontinenz

Vorbeugen – Vermeiden

🌐 diakonischer-dienst.de

f [DiakonischerDienstBadBentheim](#)

📷 [DiakonischerDienst.BB](#)



Harninkontinenz

Harninkontinenz oder Blasenschwäche ist keine schicksalhafte Folge des Alterns. Mit Hilfe geeigneter Vorsorgemaßnahmen kann erreicht werden, dass die Kontrolle über die Blasenfunktion behalten wird. Dank moderner Hilfsmittel ist es heute möglich, trotz Harninkontinenz ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Vermeidung von Harninkontinenz



Kontinenztraining: Eine gezielte Gymnastik hilft, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Das Training basiert auf einem wiederholten An- und Entspannen der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Die Übungen werden im Liegen, Sitzen oder im Stehen durchgeführt.



Toilettentraining: Durch regelmäßige Toilettengänge in vorgegebenen Zeitabständen ist es möglich, die Blase an diese Intervalle zu gewöhnen.



ärztliche Maßnahmen: Es wird geprüft, ob Vorerkrankungen vorliegen, die eine Inkontinenz fördern. So treten Diabetes mellitus und Inkontinenz häufig gemeinsam auf. Es ist wichtig, diese Erkrankungen konsequent zu behandeln. Oft reduziert sich dann auch die Inkontinenz.



Es gibt zahlreiche **Medikamente**, die je nach Inkontinenzform den unfreiwilligen Harnverlust reduzieren. So kann die Aktivität des Blasenmuskels reduziert oder verstärkt werden. Gleichzeitig jedoch gibt es auch Medikamente, die ungewollt eine Inkontinenz fördern. Es ist daher immer darauf zu achten, dass die Arzneimittel, die aufgrund anderer Erkrankungen eingenommen werden, solche Neben- oder Wechselwirkungen haben können. Halten Sie in diesen Fällen Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.



Anpassung der Umgebung: Durch ein angepasstes Wohnumfeld kann die Toilette schnell und sicher erreicht werden. Der Weg vom Bett zur Toilette sollte möglichst kurz sein und von Stolperfallen frei geräumt werden. In der Nacht sollte immer ein kleines Licht brennen, damit der Weg ausgeleuchtet ist. Eine Toilettensitzerhöhung kann das Setzen und Aufstehen erleichtern. Kleidung sollte schnell zu öffnen sein.

Harninkontinenz reduzieren

- Es gibt viele Produkte, die den austretenden Harn sicher aufnehmen. Je nach Körperform und Schwere der Inkontinenz unterscheiden sich diese Hilfsmittel in der Größe, in der Handhabung, in der Saugfähigkeit und im Tragekomfort. So gibt es Einlagen mit Fixierhosen oder alternativ Slips mit wieder verschließbaren Klebebändern.

- Männer können bei kleineren Harnverlusten ein Penisfutteral nutzen (sog. „Tropfenfänger“). Bei stärkerer Inkontinenz bieten sich Kondomurinale an, also ein Gummiüberzug für den Penis, der den Harn über einen Schlauch in einen unauffälligen Auffangbehälter leitet.
- Nur in Ausnahmefällen ist ein transurethraler Verweilkatheter oder ein suprapubischer Blasenkateter erforderlich. Bei diesen Systemen wird ein Schlauch durch die Harnröhre bzw. durch die Bauchdecke zur Blase geführt, um den Harn direkt abzuleiten.

Stuhlinkontinenz

Nicht nur die Harninkontinenz kann Ihr Leben bedeutend beeinträchtigen. Auch eine Stuhlinkontinenz (unkontrolliert Stuhl verlieren) kann eine Folge von Muskelschwäche, Störungen der Nerven, geistiger Beeinträchtigung, dem Alter, Arzneimitteln oder Operationen am Unterleib sein.

Durch Stuhlinkontinenz können Probleme entstehen wie Hautschäden, Infektionen, Stürze, Unsicherheit und Einsamkeit. Diese können durch verschiedene Hilfsmittel und Therapien kompensiert werden.

Hilfsmittel bei Inkontinenz

- aufsaugende Hilfsmittel, z.B. Vorlagen**
- Toilettenhilfen**
- Pflegehilfsmittel, z.B. Bettpfanne, Bettvorlagen oder Analtampons**

