

---

# Harn- inkontinenz

---

Wie den plötzlichen  
Urinverlust begegnen?

## Was ist Harninkontinenz?

Bei Harninkontinenz verliert man Urin

- ungewollt,
- wenn man hustet, lacht oder sich körperlich betätigt,
- bereits auf dem Weg zur Toilette und
- trägt möglicherweise Vorlagen, um Urin aufzufangen.

## Risiken für Harninkontinenz

- Die Mobilität ist so eingeschränkt, dass man zu lange benötigt, um die Toilette rechtzeitig zu erreichen,
- Demenzkranke vergessen häufig, wo sich die Toilette in ihrer Wohnung befindet,
- Harnwegsinfektionen,
- Verstopfung,
- Belastung des Beckenbodens bei Frauen, insbesondere aufgrund von Schwangerschaften und Geburten,
- altersbedingter Östrogenmangel bei Frauen und altersbedingte Veränderung der Prostata bei Männern,
- Medikamente wie zum Beispiel Ausschwemmungsmittel,
- einengende Kleidung wie Strumpfhosen erschweren den Toilettengang,
- die Toilette ist nicht schnell genug erreichbar.

## Was Sie selbst tun können

- Sprechen Sie mit Ihrer Pflegefachkraft oder Ihrem Arzt über ihre Probleme, auch wenn es Ihnen unangenehm ist. Sie werden auf jeden Fall Verständnis und Unterstützung erfahren.
- Trinken Sie ausreichend!
- Falls notwendig, stellen Sie Ihre Ernährung um und/oder reduzieren Sie Ihr Gewicht. Gerne beraten wir Sie hierzu.
- Fördern Sie Ihre regelmäßige Verdauung, etwa durch ballaststoffreiche Kost.
- Machen Sie regelmäßig Beckenbodengymnastik! Dafür gibt es spezielle Angebote bei Sportvereinen oder Sie machen die Übungen zu Hause - nach vorheriger physiotherapeutischer Anleitung.
- Passen Sie Ihre Wohnräume, insbesondere das Badezimmer, so an, dass Sie die Toilette möglichst schnell erreichen können.
- Klären Sie die Ursache der Harninkontinenz mit Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt für Urologie ab.

Besonders häufig sind ältere Menschen von Harninkontinenz betroffen. Aber auch bei jüngeren Menschen kommt der ungewollte Urinverlust vor, besonders nach Schwangerschaften oder Operationen.

## Was wir für Sie tun können

- Wir schätzen Ihr individuelles Risiko einer Harninkontinenz gemeinsam mit Ihnen ein und beraten Sie.
- Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Blase trainieren können.
- Wir beraten Sie, welche Inkontinenzmaterialien für Sie geeignet sein könnten.
- Wir unterstützen die medizinische Behandlung der Inkontinenz.
- Wir helfen Sie bei der Intim- und Körperpflege.