

Hinweise bei ungewolltem Urinverlust

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Angehörige,

aufgrund unserer pflegerischen Untersuchung und Ihren Angaben haben wir festgestellt, dass Sie bzw. Ihr Angehöriger dazu neigt, ungewollt Urin zu verlieren. Im Fachjargon wird dies „Inkontinenz“ genannt. Inkontinenz kann unterschiedliche Ursachen haben. Doch egal welche Ursache der gelegentliche oder dauernd ungewollte Urinverlust hat, allen Betroffenen haben eins gemeinsam: es ist ihnen oft sehr unangenehm. Sie möchten nicht, dass jemand davon erfährt und vermeiden deshalb den Kontakt zu anderen Menschen. Viele glauben auch, Blasenschwäche sei im Alter normal und dass man dagegen nichts machen könne. Das stimmt jedoch nicht! Wir möchten Ihnen Mut machen, beim Auftreten einer möglichen Blasenschwäche Ihr Leben normal weiter zu führen.

Die überwiegende Zeit des Tages versorgen Sie sich aber selbst oder werden von Ihren Angehörigen gepflegt. Daher haben wir Ihnen an dieser Stelle nochmals einige Informationen schriftlich zum Nachlesen zusammengestellt.

Was sind mögliche Ursachen für eine Harninkontinenz?

Versuchen Sie am besten mit Hilfe Ihres Hausarztes die Ursache der Inkontinenz zu ermitteln. Wenn es sich um eine pathologische Ursache handelt, d.h. ein Symptom einer Erkrankung, dann kann vielleicht eine richtige ärztliche Behandlung schon Abhilfe schaffen.

Darüber hinaus gibt es verschiedene körperliche Faktoren, die zu einer ungewollten Blasenentleerung führen können, z.B.:

- Erkrankungen (wie beispielsweise Demenz, Parkinson oder Multiple Sklerose, aber auch körperliche Einschränkungen nach einem Schlaganfall)
- Verschiedene Medikamente,
- Harnwegsinfektionen,
- Veränderungen und/oder Operationen der Prostata,
- Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften, Operationen oder starkes Übergewicht.

Doch auch in Gegebenheiten in Ihrer alltäglichen Umgebung liegen möglicherweise Ursachen für eine ungewollte Blasenentleerung. Dies könnte beispielsweise sein:

- Eine schlecht zugängliche oder nicht geeignet ausgestattete Toilette,
- Eine schwache Beleuchtung des Toilettenraumes und/oder des Wegs zur Toilette
- Fehlende Haltegriffe,
- Zu niedrige Sitzhöhe der Toilette,
- Türschwellen,
- Unpraktische Kleidung, etc.

Was Sie tun können:

1. Grundsätzliches:

Viele ältere Menschen sind der Meinung, dass sie den Urinverlust vermeiden können, wenn sie weniger trinken. Dies stimmt nicht! Es birgt sogar gesundheitliche Gefahren, das Trinken zu reduzieren: Eine geringe Flüssigkeitsmenge erhöht das Risiko einer Blasen- und Harnwegsinfektion. Das steigert die Gefahr eines unkontrollierten Urinverlustes. Trinken Sie daher ausreichend. Als Faustregel gilt ca. 30 ml pro Kilogramm

Körpergewicht. Grundsätzlich ist es egal, was Sie trinken. Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Getränke wie Kaffee, Tee oder Bier die Urinausscheidung verstärken können.

2. Umgebungsgestaltung:

- Toilette:

Die Toilette sollte möglichst schnell erreichbar sein. Achten Sie auf einen ungehinderten Zugang. Teppichkanten, Möbel oder zugestellte Türen verhindern das schnelle Aufsuchen der Toilette und können in der Eile sogar zu Stürzen führen.

Haltegriffe und Toilettensitzerhöhungen (kann vom Hausarzt rezeptiert werden) sind praktisch, um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern. Der Toilettenraum sollte gut beleuchtet sein und ausreichend Bewegungsfreiheit bieten. Toilettenstuhl, eine Urinflasche oder Steckbecken können bei eingeschränkter Beweglichkeit und besonders auch nachts hilfreich sein.

- Kleidung:

Kleidung mit vielen Knöpfen und kleinen Reißverschlüssen kann bei Harndrang nicht schnell genug ausgezogen werden. Dieser Zeitverlust kann zum vermeidbaren Urinverlust führen, weil dadurch ein zügiger und selbständiger Toilettengang verhindert wird.

- Angebot von regelmäßigen Toilettengängen

Planen Sie für sich oder gemeinsam mit Ihren Angehörigen regelmäßige Toilettengänge nach einem festen Rhythmus ein, z.B. alle zwei oder drei Stunden, um die regelmäßige Blasenentleerung zu trainieren und so einem unkontrollierten Urinverlust vorzubeugen.

- Beckenbodentraining

Auch eine trainierte Beckenbodenmuskulatur kann dazu beitragen, ungewollten Urinverlust zu minimieren oder zu verhindern. Sollten Sie bereits Krankengymnastik verordnet bekommen haben, kann Ihnen sicher der Krankengymnast einige Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur zeigen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Broschüren und Bücher im Buchhandel. Sprechen Sie uns diesbezüglich gerne an, wir beraten Sie gerne weiter.

- Hautschutz:

Da die Ausscheidungen sehr aggressiv gegen den Säureschutzmantel der Haut sind und zu massiven Hautschädigungen führen können, ist es wichtig, dass die Haut nur möglichst kurz mit ihnen in Berührung kommt. Z. B. regelmäßige Toilettengänge und /oder das Inkontinenzmaterial regelmäßig wechseln.

Achten Sie zum Schutz der Haut auf eine besonders regelmäßige und gründliche Intimpflege. Verwenden Sie hautschonende und gut riechende Seifen und Cremes.

Viele Menschen entwickeln eine allergische Reaktion auf die verwendeten Vorlagen und Windelhosen, eine sogenannte Windeldermatitis. Reagieren Sie schnell, wechseln Sie die Inkontinenzartikel und verwenden Sie speziell verordnete Salben für die angegriffene Haut.

- Gerüche

Starker Uringeruch in Kleidung und Wohnung ist sehr unangenehm und oft auch sehr hartnäckig. Spülen Sie gewaschene Kleidung nachträglich in Essigwasser, das nimmt den Geruch. Entfernen Sie Abfall sofort nach draußen. Reinigen Sie die benutzten Utensilien und lüften Sie den Raum gründlich

3. Weitere Anregungen für Sie als Angehörige:

- Verhalten Sie sich immer respektvoll gegenüber Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen!
- Sprechen Sie nicht in kindlichem oder derbem Ton mit Ihrem Angehörigen.

- Sprechen Sie nicht mit Dritten über die Inkontinenz Ihres Angehörigen – schon gar nicht wenn er anwesend ist.
- Verwahren Sie die benötigten Inkontinenzartikel diskret und für Dritte nicht sichtbar.
- Lassen Sie niemals verunreinigte Kleidung oder gebrauchte Vorlagen u.ä. offen liegen.
- Führen Sie die Inkontinenzversorgung zügig, aber nicht hektisch durch.
- Versorgen Sie Ihren Angehörigen immer bei Sichtschutz/verschlossener Tür, lassen Sie niemals Dritte daran teilhaben. Lassen Sie den Betroffenen auch nie bei offener Tür auf der Toilette sitzen, wenn er so für andere sichtbar ist.

Sollten Sie darüber hinaus noch Fragen haben, sprechen Sie bitte mit unseren Mitarbeitern oder rufen Sie uns unter der Telefonnummer 0221- 6910020 an. Wir beraten Sie eingehend und schulen Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause.

Mit freundlichem Gruß Ihr

Pflegedienst
Hand in Hand