

## Was können Sie selber machen?

### Schonen und stärken sie den Beckenboden!

- Heben Sie Lasten mit geradem Rücken, gebeugten Beinen und spannen Sie dabei den Beckenboden an, während Sie tönend ausatmen. Meiden Sie schwere Lasten.
- Tragen Sie Lasten in beiden Händen und mit geradem Rücken, halten Sie dabei den Beckenboden angespannt.
- Stehen und sitzen Sie mit aufrechter Rückenhaltung.
- Vermeiden Sie unnötiges Pressen beim Toilettengang. Sitzen Sie mit geradem Rücken, die Füße flach auf dem Boden. Nehmen Sie sich Zeit!
- Achten Sie auf weichen Stuhlgang, indem Sie sich richtig ernähren und genügend Trinken.
- Trainieren Sie beim Sport auch Ihren Beckenboden. Vermeiden Sie Springen auf hartem Boden (Joggen, Tennis, Aerobic etc.) dies belastet den Beckenboden massiv.
- Tragen Sie Schuhe mit weichen Sohlen.
- Belastende Bauchmuskelübungen nur mit angespannten Beckenboden durchführen.
- Wenn möglich, nehmen Sie an einer Rückenschulung teil.

**Klinikum Vest GmbH**  
**Akad. Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum**  
**Behandlungszentrum**  
**Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen**  
Dorstener Str. 151, 45657 Recklinghausen  
Telefon 02361 56-0

**Behandlungszentrum**  
**Paracelsus-Klinik Marl**  
Lipper Weg 11, 45770 Marl  
Telefon 02365 90-0

E-Mail [info@klinikum-vest.de](mailto:info@klinikum-vest.de)  
[www.klinikum-vest.de](http://www.klinikum-vest.de)

**Bei Harninkontinenz kann Physiotherapie helfen.**  
**Bei Bedarf sprechen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt an.**

**Pflegedirektion**  
**Behandlungszentrum Recklinghausen**  
Telefon 02361 56-1101

**Behandlungszentrum Marl**  
Telefon 02365 90-2901

### Selbsthilfegruppen

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

**„Nur über die Begegnung mit anderen Menschen  
ist es möglich zu neuen Ufern zu gelangen.“**



# HARNINKONTINENZ

## Sind Sie auch betroffen?

## Harninkontinenz



Laut Expertenstandard leiden 8 Millionen Menschen an einer versorgungsbedürftigen Harninkontinenz. Man geht von einer weit aus höheren Dunkelziffer aus.

Frauen sind häufiger betroffen als Männer, fast jede 2. Frau über 50 Jahren ist damit konfrontiert. Auch bei Jugendlichen gibt es eine deutliche Zunahme.

**Sind Sie betroffen?**

**Möchten Sie ihre Lebensqualität verbessern?**

**Lassen sie sich helfen!**

## Harninkontinenz und ihre Formen

Im Volksmund wird sie häufig als Blasenschwäche bezeichnet.

Die Harninkontinenz ist eine Störung der Reservoirfunktion der Blase mit unwillkürlichem Harnabgang.

Es besteht das mehr oder weniger ausgeprägte Unvermögen, den Urin willentlich in der Blase zurück zu halten.

Die Ursache für eine Harninkontinenz kann eine Störung in den beteiligten Funktionsbereichen sein – im koordinierenden Nervensystem, der Blasenmuskulatur und dem Verschlussystem der Blase.

### Inkontinenzformen:

- Belastungs-/Stressinkontinenz
- Dranginkontinenz
- Überlaufinkontinenz
- Reflexinkontinenz
- Extraurethrale Inkontinenz

Des Weiteren gibt es Mischformen, oft treten auch Symptome der Belastungsinkontinenz und der Dranginkontinenz in Kombination auf.

## Welche begleitenden Probleme können bei einer Harninkontinenz auftreten?

### 1. Physische:

- Blasenentzündungen
- Hautveränderungen
- gravierende Nierenerkrankungen

### 2. Psychische:

- Ängste und Unruhe
- Schlafstörungen
- Scham
- Probleme in der Sexualität
- Vereinsamung und Isolation

Fassen Sie den Mut und wenden Sie sich an einen unserer Mitarbeiter oder informieren sich bei einer der bestehenden Selbsthilfegruppen.

**„Unser Morgen wird anders sein,  
wenn wir das Heute verändern.“**

## Demenz und Harninkontinenz

Die Inkontinenz ist ein Tabuthema, das nur zögerlich beim Arztbesuch angesprochen wird. So dauert es häufig Monate oder Jahre, bis Ärzte oder Pflegepersonen zu Rate gezogen werden. Dabei kann die neurourologische Abklärung und Behandlung bereits im Frühstadium der Erkrankung sinn-

voll und nützlich sein und Komplikationen vorbeugen. Für die Betroffenen ist die Inkontinenz äußerst unangenehm und peinlich. Auch Angehörige stellt der unfreiwillige Harnverlust vor erheblichen Problemen in der häuslichen Betreuung.

Bestehen Beschwerden bei der Blasenentleerung oder kommt es zu einem unfreiwilligen Harnverlust, so ist eine neuourologische Untersuchung empfehlenswert. Hier können die Störung der Blasenkontrolle identifiziert und Behandlungsstrategien entwickelt werden.

### Tipps und Tricks bei Demenz und Harninkontinenz:

- Erinnern Sie Betroffene regelmäßig an einen Toiletengang oder gewöhnen Sie ihn an feste Toilettenzeiten
- Sorgen Sie insbesondere nachts für einen ausreichende Beleuchtung des Weges zur Toilette
- Beschriften Sie die Toilettentür oder bringen sie ein Piktogramm an. Erleichtert den Betroffenen, die Toilette zu finden
- Wählen Sie leicht zu öffnende Kleidung
- Nutzen sie farbige Toilettendeckel
- Aufkommender Unruhe kann auch ein Zeichen dafür sein, dass der Patient Wasser lassen muss

### Unser Haus bietet Ihnen:

- Beckenbodentraining durch unsere Physiotherapeuten
- Beantragung von Hilfsmitteln über unseren Sozialdienst
- Diätberatung für eine ausgewogenen Ernährung
- Beratung und Betreuung durch unsere Pflegekräfte
- Zusammenarbeit mit den Haus- und Fachärzten sowie anderen Berufsgruppen außerhalb des Krankenhauses