

BARMER

Harninkontinenz

im höheren Lebensalter

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige, weitere Pflegepersonen
und ihre Pflegebedürftigen



Inhaltsverzeichnis

Wie entsteht eine Harninkontinenz? 5

Wer ist gefährdet? 7

Tipps für den Alltag 8

Sonstige Tipps 11

Rat und Hilfe 12

Weitere Informationen 13



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit dem Thema Harninkontinenz zu beschäftigen. Weltweit leiden viele Menschen daran. Schätzungen gehen davon aus, dass allein in Deutschland bis zu 10 Millionen Menschen von Harninkontinenz betroffen sind. Doch Inkontinenz ist nicht nur ein körperliches Problem. Für viele ist es vor allem ein psychisches und soziales Problem, über das man sich nicht zu sprechen traut.

In unserer Gesellschaft wird im Erwachsenenalter die Fähigkeit, Ausscheidungen zu kontrollieren, vorausgesetzt. Personen, die an Inkontinenz leiden, und auch ihren pflegenden Angehörigen fällt es meistens schwer, offen über das Problem zu sprechen. Aus Scham und Angst ziehen sich viele vom gesellschaftlichen Leben zurück und scheuen sich davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie es zur Harninkontinenz kommen kann und welche Möglichkeiten im Umgang damit bestehen. Die Inhalte dieses Ratgebers basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des nationalen Expertenstandards „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“ des Deutschen Netzwerkes für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP), 2014.

Das Lesen dieser Broschüre soll Ihnen im alltäglichen Umgang mit der Inkontinenz helfen. Wir würden uns freuen, wenn Ihnen die Informationen Mut machen, Pflegende oder Ärzte anzusprechen, um sich Rat und Unterstützung zu holen.

Ihre
Prof. Dr. Daniela Hayder-Beichel
Pflegerwissenschaftlerin



Wie entsteht eine Harninkontinenz?

Harninkontinenz ist der unwillkürliche Verlust von Urin. Das heißt, die erlernte Fähigkeit des Menschen, Urin in der Blase zu speichern und zu bestimmen, wo und wann die Blase geleert wird, ist verloren gegangen oder gestört.

Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein und sollten medizinisch abgeklärt werden.

Die häufigsten Formen sind die Belastungs- oder Stressinkontinenz und die Dranginkontinenz. Es können aber auch Mischformen auftreten. Aufgrund von Erkrankungen oder Organveränderungen kann es zu veränderten körperlichen Bedingungen bei der Ausscheidung kommen.

Zu einer Belastungsinkontinenz kommt es, wenn der Druck im Bauchraum stark ansteigt (z. B. durch Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen, Heben schwerer Gegenstände) und zugleich die Beckenbodenmuskulatur stark geschwächt ist. Darüber hinaus ist die Schließmuskulatur der Blase zu schwach und Urin geht ab. Diese Form tritt vorwiegend bei Frauen auf, deren Muskulatur in Folge von Entbindungen, Bindegewebsschwäche oder Gebärmutterensenkung geschwächt ist.

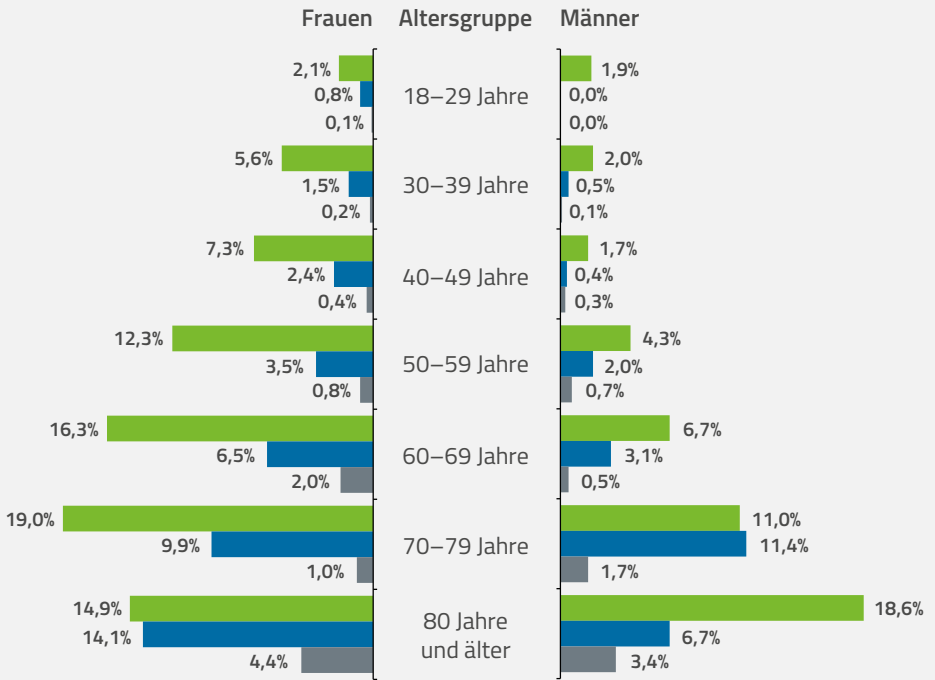
Man spricht von einer Dranginkontinenz, wenn die Betroffenen aufgrund fehlender oder falscher Nervenimpulse sehr starken, plötzlichen und häufigen Harndrang empfinden und unfähig sind, diesen zurückzuhalten. Dies tritt bei einer Schädigung der Blase (Blasenentzündung, Harnsteine) oder Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall oder Diabetes mellitus auf.

Menschen, die körperlich und geistig geschwächt sind, können ebenso inkontinent werden, obwohl keine Störung der Muskulatur bzw. Blase vorliegt. Hier kommt es oftmals aufgrund einer veränderten Wahrnehmung dazu, dass der Harndrang zu spät erkannt wird und/oder eine fehlende Mobilität den Weg zur Toilette erschwert. Wenn der Urin dann unwillkürlich auf dem Weg zur Toilette abgeht, spricht man von einer funktionellen Inkontinenz.

Bei Männern kann auch die Vergrößerung der Prostata zu Problemen bei der Ausscheidung des Urins führen. Nach einer Prostataoperation kommt es relativ häufig zu zumindest vorübergehender Harninkontinenz.

Telefonische Befragung zur Betroffenheit von unfreiwilligem Harnverlust

Frage: Sind Sie von unfreiwilligem Harnverlust betroffen?
(7668 Befragte)



Die Antwortmöglichkeiten waren:

- 0 – Nein
- Antwort 1 – Ja, aber selten oder geringfügig, es ist nicht mehr als eine kleine Belästigung
- Antwort 2 – Ja, relativ regelmäßig, es ist lästig, aber ich kann in meinem Alltag damit gut umgehen
- Antwort 3 – Ja, regelmäßig und mehr als geringfügig, mein Leben ist dadurch deutlich beeinträchtigt

Nähere Informationen finden Sie in der Broschüre des Robert Koch Instituts über folgenden Link: <http://dx.doi.org/10.25646/3116>

Wer ist gefährdet?

Ein besonderes Risiko tragen Personen, die beispielsweise

- generell in ihrer Mobilität oder Orientierung eingeschränkt sind
- an bestimmten Erkrankungen leiden z. B. Demenz, Diabetes mellitus Morbus Parkinson, Multiple Sklerose
- eine Gebärmutterensenkung oder Probleme mit der Prostata haben
- bestimmte Medikamente einnehmen z. B. harnausschwemmende Mittel (Diuretika) oder Psychopharmaka
- zu wenig trinken oder zu Verstopfungen neigen
- übergewichtig sind

Häufig kommen mehrere Faktoren zusammen und begünstigen die Entstehung einer Harninkontinenz.

Aus diesem Grund sollte mit der Hausärztin oder dem Hausarzt über eine bestehende Inkontinenz gesprochen werden. Sie bzw. er kann nach entsprechender Diagnostik einschätzen, welche medizinischen Maßnahmen sinnvoll sind. Je nach Form der Inkontinenz kann medikamentös oder operativ geholfen werden.

Es stehen jedoch auch andere Maßnahmen zur Verfügung. Bei diesen rückt nicht eine Heilung, sondern Linderung in den Vordergrund. Sie sollen dazu dienen, den Alltag mit der Harninkontinenz zu erleichtern.

Diese Maßnahmen stellen wir Ihnen nachfolgend vor.



Tipps für den Alltag

Trinken und Essen beachten

Ein häufiges Problem im Alter allgemein und auch bei inkontinenten Menschen ist die zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Abgesehen vom abnehmenden Durstgefühl trinken ältere Menschen teilweise bewusst zu wenig, um nicht so oft zur Toilette zu müssen und sich vor ungewolltem Harnverlust zu schützen. Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme steigert jedoch das Risiko von Harnwegsinfekten und Verstopfungen. Soweit aus medizinischer Sicht keine Beschränkungen erforderlich sind (z. B. bei Herz-, Nieren- und Lungenerkrankungen) sollten Sie darauf achten, dass mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag getrunken werden. Am Abend kann die Trinkmenge eingeschränkt werden, so dass der nächtliche Harndrang oder auch die nächtliche Inkontinenz reduziert werden.

Kleidung auswählen

Menschen mit einer Inkontinenz sollten sich warm kleiden, um kalte Füße oder einen kalten Unterleib zu vermeiden. Die Kleidung sollte sich schnell und leicht entfernen lassen. Großzügig geschnittene Kleidung kann Hilfsmittel kaschieren, so dass sich die Betroffenen wohler fühlen.

Anregung für Pflegepersonen

Mittlerweile gibt es Firmen, die spezielle Kleidung für Menschen mit Handicap anbieten. Hier finden Sie auch spezielle Bekleidung für inkontinente Personen. Einen guten Überblick hierzu erhalten Sie im Internet.

Bewegung und Orientierung fördern – Mobilität erhalten

Um die Kontinenz zu fördern und zu wahren ist es hilfreich, möglichst lange die Mobilität zu erhalten und ein Sturzrisiko zu minimieren.

So können Geh- und Aufstehhilfen sowie Handläufe in der Wohnung eine sichere Mobilität unterstützen. Ebenso sollten keine Schwellen und/oder lose Teppiche den Weg zur Toilette erschweren. Besonders effektiv ist es, den Weg zur Toilette vor allem auch nachts zu beleuchten. Im Bad erleichtern spezielle Halterungen sowie eine Toiletten-sitzerhöhung den Toilettengang.

Insgesamt wird mit einer mobilitätsfördernden Umgebung nicht nur die Orientierung sondern auch die körperliche Fitness trainiert und das Sturzrisiko reduziert.

Anregung für Pflegepersonen

Es hilft, wenn Sie die Selbstständigkeit möglichst lange durch geeignete Aktivitäten unterstützen und den Hilfebedürftigen so wenig wie möglich „abnehmen“. So können die körperlichen Fertigkeiten möglichst lange erhalten bleiben, auch der alltägliche Toilettengang.

Darüber hinaus sichern Nachtlichter mit Bewegungsmelder – als Festinstallation oder für die Steckdose – den Weg zur Toilette auf günstige Art und Weise. Diese Leuchten erhalten Sie in jedem gut sortierten Elektromarkt.

Auf Zeichen der Unruhe achten

Vor allem Menschen mit fortgeschrittener Demenz verlieren das Bewusstsein für den geeigneten Ort, um Urin auszuscheiden. Viele werden jedoch sichtlich unruhig, wenn sie Harndrang verspüren. Achten Sie auf solche Zeichen, um zu verhindern, dass die Ausscheidungen in falsche Behältnisse abgegeben werden, und entfernen Sie wenn möglich diese Gegenstände.

Zu Beginn der demenziellen Erkrankung ist es hilfreich, die Toilettentür zur besseren Orientierung mit einem entsprechenden Symbol deutlich kenntlich zu machen.

Anregung für Pflegepersonen

Wählen Sie den WC-Sitz in einer Farbe, die sofort ins Auge fällt. Denn Menschen mit einer Demenz fühlen sich oft von Farbpulsen angezogen.

Toilettengänge durchführen

Viele ältere und kranke Menschen bemerken den Harndrang, schaffen es aber nicht mehr rechtzeitig zur Toilette.

Anregung für Pflegepersonen

Bieten Sie regelmäßige Toilettengänge im Intervall von 2 bis 3 Stunden an.

Das Toilettentraining kann helfen, die Kontinenz ganz oder teilweise zu erhalten. Sie können das Toilettentraining in einem festen Rhythmus durchführen. Im Intervall von 2 bis 3 Stunden wird dann die Toilette aufgesucht, bzw. Toilettenstuhl oder Urinflasche genutzt.

Eine andere Möglichkeit ist der Toilettengang im individuellen Rhythmus. Er orientiert sich am individuellen Ausscheidungsmuster. Dies muss jedoch festgestellt werden, z. B. mit Hilfe einer kleinen Tabelle, wie sie nachfolgend zu sehen ist.

Uhrzeit	Getränk / Mahlzeit	Ausscheidung	Notiz
08:15		nach dem Aufstehen – auf Toilette Wasser gelassen	
09:00	Tasse Kaffee zum Frühstück		
10:00		Vorlage nass	sehr stark eingemischt, auf Toilette dann auch Stuhlgang erledigt
10:15	Becher Tee	Vorlage trocken	
11:00		Vorlage trocken	
11:30		erfolgreich zur Toilette geführt	ist sehr unruhig, nestelt an Kleidung
...

Ausgehend von diesem Beispiel könnte man nun, nachdem man weiß, dass die Inkontinenz eine Stunde nach dem Frühstück auftrat, um 9:45 Uhr einen Toiletten-gang initiieren. Mit Hilfe einer solchen Tabelle können Sie einen Toilettenplan für den ganzen Tag erstellen. Die Umsetzung des Toilettentrainings kann einige Tage oder Wochen dauern. Mit der Gewöhnung berichten und freuen sich jedoch viele Personen über (Teil-) Erfolge. In der Nacht können diese Maßnahmen jedoch zu aufwendig sein, da der Schlaf unterbrochen werden muss. Hier sollte man gut abwägen und Prioritäten setzen.

Hilfsmittel einsetzen

Es gibt eine Reihe von Hilfsmitteln, die je nach individueller Situation ausgewählt werden können. Sie sollten zum Erhalt der Unabhängigkeit möglichst selbstständig genutzt werden können. Lassen Sie sich dazu z. B. von einer Pflegefachkraft oder im Sanitätshaus beraten.

Mobile Toilettenhilfen nutzen

Wenn die Mobilität eingeschränkt ist, kann die Toilette unter Umständen nicht mehr direkt aufgesucht werden. Dann helfen Toilettenstuhl, Steckbecken oder Urinflasche weiter.

Anregung für Pflegepersonen

Bei bettlägerigen Männern sollten Urinflaschen nicht auf Dauer angelegt sein, da dann die Gefahr größer ist, Druckstellen zu entwickeln.

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Toilettenhilfen sicher in der Handhabung sind. So gibt es beispielsweise griff- und auslaufsichere Urinflaschen. Diese Flaschen sollten regelmäßig geleert und gesäubert werden; ein Essigreiniger wirkt gut gegen unangenehme Gerüche und Ablagerungen. Bei einem Toilettenstuhl sollten Sie auf Standsicherheit achten und darauf, ob er variabel einsetzbar ist, z. B. ob eine Höhenverstellung des Sitzes vorhanden ist.

Aufsaugende Hilfsmittel einsetzen

Es gibt viele verschiedene aufsaugende Hilfsmittel. Sowohl Vorlagen und Inkontinenzhosen als auch Bettschutzeinlagen werden in den unterschiedlichsten Größen angeboten. Dies können entweder Einmalartikel oder waschbare Unterlagen sein. Die Auswahl erfolgt individuell und nach den jeweiligen Bedürfnissen. Lassen Sie sich dazu auch von einer Pflegefachkraft oder im Sanitätshaus beraten und probieren Sie unterschiedliche Produkte aus. Qualitativ hochwertige Produkte besitzen neben einem Zellstoffkern einen sogenannten Superabsorber. Dieses chemische Produkt bindet den Urin und gibt ihn unter Druck (z. B. beim Sitzen) nicht frei. So wird die Haut vor Nässe geschützt.

Je nachdem, für welches Produkt Sie sich entscheiden, entstehen Zuzahlungen in unterschiedlicher Höhe.

Anregung für Pflegepersonen

Grundsätzlich gilt: Je schwerer die Harninkontinenz ist, desto größer sollte die Aufnahmekapazität des Produktes sein.



Ableitende Hilfsmittel verwenden

Liegt keine Kontrollmöglichkeit über die Urinausscheidung mehr vor, können Blasenverweilkatheter oder bei Männern Urinalkondome eingesetzt werden. Über sie fließt der Urin in einen Auffangbeutel.

Äußerste Sauberkeit und Hygiene sind besonders wichtig, um z. B. Ansiedlungen von Bakterien zu verhindern.

Der Blasenverweilkatheter wird nur in Ausnahmefällen bei bestimmten Krankheitsbildern unter strenger ärztlicher Indikation verwendet, da die Gefahr der Infektion und Harnröhrenverletzung groß ist. Urinalkondome stellen für Männer dazu eine gute Alternative dar.

Sonstige Tipps

Unterwegs gut vorbereitet sein

Auch Personen mit Inkontinenz wollen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Mit ein wenig Planung ist dies auch gut möglich. Wenn Sie auswärtige Termine oder Unternehmungen wahrnehmen, nehmen sie Utensilien wie Hilfsmittel, Waschhandschuhe oder Kleidung zum Wechseln mit. Fragen Sie im Vorfeld nach Toiletten, die unterwegs oder bei einer Veranstaltung genutzt werden können.

Informationen hält dazu auch der „Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e. V.“ bereit (siehe Kapitel weitere Informationen).

Dort erhält man kostenpflichtig eine Broschüre über behindertengerechte Toiletten und Universalschlüssel für alle Behinderten-toiletten im europäischen Raum.

Hautpflege beachten

Urin kann die Haut angreifen und Hautschäden verursachen. Jedoch: Zu häufiges Waschen oder starkes Rubbeln und Reiben belasten die Haut ebenfalls. Auch Duft- und Konservierungsstoffe in einigen Pflegeprodukten können die Haut reizen.

Wird die Haut gesäubert, dann sollte warmes Wasser und pH-neutrale Waschlotion verwendet werden. Der Intimbereich wird dabei von vorn nach hinten gereinigt, so dass keine Fäkalkeime in die Harnröhre gelangen können.

Im Anschluss sollte die Haut trocken getupft werden. Unter Umständen wird es notwendig, nach der Hautreinigung eine Wundschutzsalbe oder spezielle Produkte z. B. gegen Pilzkrankungen aufzutragen.

Rat und Hilfe

Um Personen mit Inkontinenz vor möglichen Hautschäden zu bewahren und ihnen weiterhin die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, übernimmt die BARMER die Kosten für Hilfsmittel, die im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung aufgeführt sind und ärztlich verordnet wurden (lediglich die gesetzliche Zuzahlung muss entrichtet werden).

Finanziert werden weiterhin Hilfsmittel, die im Zusammenhang mit einer Behandlung benötigt werden.

Für Personen, die Pflegeleistungen beziehen, übernimmt die BARMER die Kosten für die zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel wie z. B. saugende Bettschutzeinlagen als Einmalartikel im Wert von bis zu € 40,00 pro Monat.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre BARMER Geschäftsstelle vor Ort. Dort können Sie auch Informationen über einen Pflegekurs oder eine individuelle Schulung bei sich zu Hause erhalten. Unter www.barmer.de/s050015 erhalten Sie ebenfalls weitere Informationen.



Weitere Informationen

Im Internet gibt es zum Thema Inkontinenz eine Vielzahl von Informationsseiten und Hinweisen. Hier haben wir eine kleine Auswahl getroffen. Außerdem zeigen wir auch Telefonnummern von Anbietern auf, falls Sie keinen Internetzugang besitzen.

- **Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.**

Im Shop der Deutschen Alzheimer Gesellschaft finden Sie den Ratgeber „Inkontinenz in der häuslichen Versorgung Demenzkranker – Informationen und Tipps bei Blasen- und Darmschwäche“: <https://shop.deutsche-alzheimer.de/>

- **Euro-Toilettenschlüssel**

Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e. V.
www.cbf-da.de oder
Tel. 06151 812210

- **Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.**

www.kontinenz-gesellschaft.de oder
Tel. 069 79588393

- **Buchempfehlung**

„Kontinenz – Inkontinenz – Kontinenzförderung“
von Hayder, Kuno, Müller,
im Verlag Hans Huber erschienen





BARMER

Der Pflegecoach

Unterstützung für pflegende Angehörige

Der BARMER Pflegecoach

- greift Ihre Sorgen auf
- bietet Antworten auf viele Fragen und nützliche Informationen rund um die Pflege
- gibt praktische Tipps und Hinweise
- hilft Missverständnisse in der Kommunikation auszuräumen
- gibt Sicherheit für den Alltag

Die Themenvielfalt dieses Portals wird in den nächsten Monaten und Jahren weiter wachsen. Schauen Sie gerne wieder bei unserem Pflegecoach vorbei.

Wir freuen uns!

www.barmer.de/pflegecoach





Gesund bleiben! Gesund werden!
Und, wenn nötig, gut gepflegt werden!

Impressum

Herausgeber

BARMER Pflegekasse,
Lichtscheider Straße 89, 42285 Wuppertal
Pflege e. V., Alt-Moabit 91, 10559 Berlin,
www.stiftung-pflege.com

Text

Prof. Dr. Daniela Hayder-Beichel
Studiengang Pflege
Hochschule Niederrhein

Redaktion

Juliane Diekmann und Nina Henkels,
Abteilung Pflege und Hilfsmittelversorgung

Gestaltung

BARMER Hauptverwaltung Wuppertal, Marketing

Stand: Januar 2021

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© BARMER und Pflege e.V. 2021
Alle Rechte vorbehalten.



BARMER

Artikelnummer 7268P 0121