

**Blasenschwäche –
(k)ein Tabuthema**

Wir helfen
hier und jetzt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

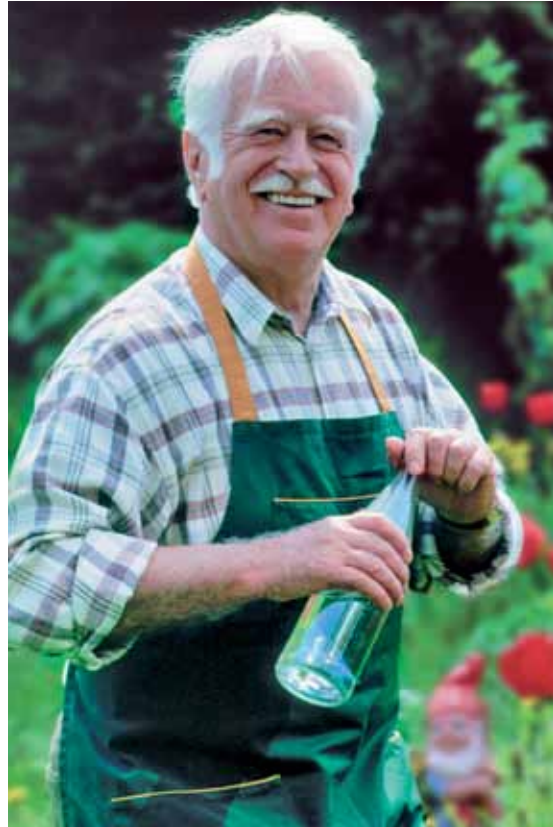
sehr viele ältere Menschen leiden unter gelegentlichem oder dauerndem ungewollten Urinverlust. Man spricht dann von Blasen Schwäche oder Inkontinenz.

Den Betroffenen ist dies verständlicherweise oft sehr unangenehm. Sie möchten nicht, dass jemand davon erfährt, und vermeiden deshalb den Kontakt zu anderen Menschen. Viele glauben auch, Blasen Schwäche sei im Alter normal und unabänderlich. Das stimmt jedoch nicht! Der ASB-Pflegedienst möchte Ihnen Mut machen, beim Auftreten einer möglichen Blasen Schwäche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Diese Broschüre gibt einen Überblick über die wichtigsten Maßnahmen und Hilfsmittel, die Ihnen helfen können, trotz einer Blasen Schwäche Ihr Leben normal weiterzuführen.

Wie entsteht eine Blasen- schwäche?

In den Nieren wird ständig Urin gebildet, der sich dann in der Harnblase sammelt. Die Beckenbodenmuskulatur verschließt die Harnblase und sorgt dafür, dass kein Urin unbeabsichtigt verloren wird. Wir spüren, wenn die Blase gefüllt ist und wir die Toilette aufsuchen müssen. Voraussetzung für die normale Blasenentleerung ist also, dass sowohl die Blase als auch die Beckenbodenmuskulatur, aber auch die Nervenüberleitung und deren Verarbeitung funktionieren. Bei einer Blasen-schwäche sind eine oder mehrere dieser Funktionen gestört.



Mögliche Ursachen und Anzeichen

Einerseits können die Ursachen für eine gestörte Blasenentleerung in der Umgebung liegen, z. B. durch:

- ❑ schlecht zugängliche oder nicht ausreichend ausgestattete Toiletten
- ❑ schwache Beleuchtung des Toilettenraumes
- ❑ fehlende Haltegriffe
- ❑ zu niedrige Sitzhöhe der Toilette
- ❑ Türschwellen
- ❑ unpraktische Kleidung usw.

Ebenso können körperliche Faktoren zu einer gestörten Blasenentleerung führen, z. B.:

- ❑ Erkrankungen wie Demenz, Parkinson oder Multiple Sklerose, aber auch der Zustand z. B. nach einem Schlaganfall
- ❑ Belastung durch verschiedene Medikamente
- ❑ Harnwegsinfektionen
- ❑ Veränderungen und/oder Operationen der Prostata
- ❑ Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften oder starkes Übergewicht

Nachfolgend finden Sie einen Fragebogen und ein Beispiel für ein Ausscheidungsprotokoll (Miktionsprotokoll), die helfen, eine Blaseschwäche und ihre Auswirkungen auf das tägliche Leben genauer zu beobachten.



Fragebogen zur Blasenschwäche

Wie oft kommt es bei Ihnen zu unwillkürlichem Urinverlust?

- nie
- einmal pro Woche oder seltener
- zwei- bis dreimal pro Woche
- einmal täglich
- mehrmals täglich
- ständig

Wie hoch ist der Urinverlust?

- kein Urinverlust
- eine geringe Menge
- eine mittelgroße Menge
- eine große Menge

Wie stark ist Ihr Leben durch den Urinverlust beeinträchtigt?

- gar nicht beeinträchtigt
- etwas beeinträchtigt
- stark beeinträchtigt
- sehr stark beeinträchtigt

Wann kommt es zu Urinverlust?

- zu keiner Zeit
- bevor Sie die Toilette erreichen können
- beim Husten, Niesen, Laufen usw.
- im Schlaf
- bei körperlicher Anstrengung und Sport
- nach dem Wasserlassen
- aus keinem ersichtlichen Grund
- Urinverlust tritt ständig auf

Quelle: Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. (2009):
Toiletten-/Trinkprotokoll. Kassel

Tipps zum Umgang mit Blasen- schwäche

Ausreichendes Trinken

Viele ältere Menschen sind der Meinung, dass sie den ungewollten Urinverlust vermeiden können, wenn sie weniger trinken. Dies stimmt nicht! Das Trinken zu reduzieren birgt sogar gesundheitliche Gefahren: Eine geringere Flüssigkeitsmenge erhöht das Risiko einer Blasen- und

Harnwegsinfektion. Das steigert die Gefahr eines unkontrollierten Urinverlustes.

Trinken Sie daher ausreichend. Als Faustregel gilt: pro Tag rund 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Eine Person von 60 kg sollte demnach 1,8 l Flüssigkeit jeden Tag zu sich nehmen. Grundsätzlich ist es egal, was Sie trinken. Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Getränke wie Kaffee, Tee oder Bier die Urinausscheidung verstärken können.

Umgebungsgestaltung

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 Toilettensitzerhöhung sind praktisch, um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern. Der Toilettenraum sollte gut beleuchtet sein und ausreichend Bewegungsfreiheit bieten. Beachten Sie auch den größeren Platzbedarf durch Gehstöcke, Rollatoren





oder Rollstühle. Toilettenstuhl, Urinflaschen oder Steckbecken können bei eingeschränkter Beweglichkeit und besonders auch nachts hilfreich sein.

Kleidung

Kleidung mit vielen Knöpfen und kleinen Reißverschlüssen kann bei Harn-drang nicht schnell genug ausgezogen werden kann. Der dadurch entstandene Zeitverlust kann zu einem vermeidbaren Urinverlust führen.

Beckenbodentraining

Gezieltes Training des Beckenbodens mit wiederholtem Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Muskulatur. Der Verschlussmechanismus der Blase wird gestärkt. Das wirkt einer Blasenschwäche entgegen. Krankengymnasten, Physiotherapeuten und/oder Hilfsmittel können das Training unterstützen.

Regelmäßige Toilettengänge

Planen Sie allein 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. Die meisten Menschen haben ihre individuellen Ausscheidungsgewohnheiten, gehen also häufig zur gleichen Zeit zur Toilette.

Auf dieser Grundlage können Sie einen persönlichen Toilettenplan für den ganzen Tag und gegebenenfalls die Nacht erstellen. Liegt bereits eine leichte Inkontinenz vor, bietet es sich an, fünf bis zehn Minuten vor der gewohnten Zeit an einen Toilettengang zu erinnern. So kann Inkontinenz teilweise oder ganz verhindert werden.



Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel

Zusätzlich zu den bereits genannten Hilfsmitteln gibt es bei bestehender Inkontinenz verschiedene aufsaugende und ableitende Hilfsmittel. Die Produkte sind in Sanitätshäusern und Apotheken erhältlich.

Zu den aufsaugenden Hilfsmitteln zählen:

- Bettelinlagen, sowohl in textiler Form als auch als Einmalmaterial, zum Schutz von Bett- und Sitzflächen
- Slipeinlagen
- Einmalvorlagen in verschiedenen Größen
- Inkontinenzschutzhosen zum Kleben oder als Slip

Aufsaugende Hilfsmittel sollten den individuellen Bedingungen entsprechen:

- Körpergröße
- Auffangmenge (immer die kleinste benötigte Form wählen)
- gegebenenfalls Tag-Nacht-Unterschied
- Tragekomfort (anatomisch geformt)
- Sicherheit und Diskretion (Rascheln und Auftragen vermeiden)
- einfache Handhabung

Muster und kostenlose Proben erhalten Sie über die Mitarbeiter des ASB-Pflegedienstes sowie in Sanitätshäusern oder Apotheken.

Zu den ableitenden Hilfsmitteln zählen:

- Kondomurinal für männliche Pflegebedürftige
- Katheter zur Einmal- und Dauerableitung in verschiedenen Größen. Der Einsatz dieser Hilfsmittel setzt eine umfangreiche ärztliche Diagnostik und Verordnung voraus. Eine Inkontinenz allein begründet keine Dauerkatheterisierung.

Tipps für pflegende Angehörige

Versuchen Sie, bei ersten Anzeichen einer Blasenschwäche mit Ihren Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Reagieren Sie einfühlsam, machen Sie keine Vorwürfe und berücksichtigen Sie, dass dieses Thema für beide Seiten schamhaft ist.

Blasenschwäche ist nicht gleich Blasenschwäche. Deshalb ist eine differenzierte Diagnostik durch den Hausarzt oder Urologen sinnvoll, um eine optimale Therapie und Versorgung zu ermöglichen.

Jeder Mensch hat seine eigenen Rituale beim Toilettengang. Lassen Sie Ihrem Angehörigen die Zeit, die er dafür benötigt, und sorgen Sie für eine ruhige und ungestörte Atmosphäre. Seien Sie diskret und verlassen Sie, wenn es der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen erlaubt, den Raum.

Ist die Inkontinenz für den Angehörigen oder den Pflegebedürftigen belastend, scheuen Sie sich nicht, Beratung und Unterstützung des ASB-Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen.

Häufig bieten auch Sanitätshäuser und Apotheken umfassende Beratung zu Hause an. Fragen Sie nach diesem Angebot!

Beim Gebrauch von Hilfsmitteln wie z. B. Vorlagen achten Sie darauf, dass sich keine Konturen durch die Kleidung abzeichnen. Lange Hosen, weit geschnittene Blusen und Pullover helfen, die Vorlage zu kaschieren, und machen sie auf diese Weise unauffälliger. Das Tragen von Jogginganzügen oder Nachthemden auch tagsüber ist dagegen nicht erforderlich. Scheuen Sie sich nicht, bei Einkäufen, Ausflügen und Reisen Inkontinenzmaterial zu nutzen, und planen Sie Toilettengänge ein.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Hilfsmittel, Inkontinenzmaterial und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen können über die Kranken- und Pflegekasse finanziert werden, wobei ein Eigenanteil getragen werden muss. Eine entsprechende ärztliche Verordnung bzw. Antragstellung ist jedoch erforderlich. Die Mitarbeiter des ASB-Pflegedienstes beraten Sie gerne und sind Ihnen bei der Antragstellung behilflich. Auf Wunsch nehmen sie auch den Kontakt zu Ihrem Arzt auf.



Weiterführende Hinweise

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. (2009): Toiletten-/Trinkprotokoll der Deutschen Kontinenz Gesellschaft nach Prof. Dr. Klaus-Peter Jünemann und Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel. Kassel

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2007): Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege. Als Download unter: www.dnqp.de

Hayder, Daniela und Sirsch, Erika (2006): Inkontinenz in der häuslichen Versorgung Demenzkranker. Informationen und Tipps bei Blasen- und Darmschwäche. Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V., Band 8. Berlin

Inkontinenz Selbsthilfe e. V.: Beckenbodentraining. Als Download unter: www.inkontinenz-selbsthilfe.com

Die Broschüren aus der Reihe „Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen“ können Sie bestellen beim:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Publikationsversand
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Fax: (0221) 4 76 05-337
E-Mail: publikationen@asb.de

**Jetzt Mitglied werden
oder spenden!**

Spendenkonto 1888
Sozialbank Köln
BLZ 370 205 00

**Kostenlose
Mitgliederhotline**
(0800) 2 72 22 55
(gebührenfrei)

www.asb.de

Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Tel.: (0221) 4 76 05-0

Fax: (0221) 4 76 05-288

E-Mail: asb-bv@asb.de

Internet: www.asb.de

Konzeption und Text:

Antje Holst, Qualitätsbeauftragte
Soziale Dienste, ASB Sozialein-
richtungen (Hamburg) GmbH

Ursula Ott, Referentin Ambulante
Dienste für Senioren und Behinderte,
ASB-Landesverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und
Projektmanagement, ASB Ambulante
Pflege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Referent Ambulante
Altenhilfe, ASB-Bundesverband

Redaktionelle Bearbeitung:

Astrid Königstein, Public Relations,
ASB-Bundesverband

Layout:

Absolut Office, 53721 Siegburg

Druck:

Rautenberg, 53840 Troisdorf

Fotos:

ASB/W. Krüper, ASB/F. Zanettini,
ASB Heilbronn/R. Berg, Fotolia
(Titelfoto), Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser (IDM)

Stand: März 2011

Überreicht durch:

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund