



Wegweiser

Blasenschwäche

Hinweise für einen unbeschwerten Alltag

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele ältere und pflegebedürftige Menschen leider unter ungewolltem Urinverlust; man spricht auch von Blasenschwäche oder Harninkontinenz. Eine Blasenschwäche kann zu Problemen wie Stürzen, Unsicherheit oder Hautschäden erheblich beitragen. Den Betroffenen ist dieses Thema meist sehr unangenehm – es wird lieber verschwiegen.

Häufig ziehen sich die Betroffenen zurück, fühlen sich im Alltag eingeschränkt und haben immer weniger Kontakt zu anderen Menschen. Viele Menschen glauben, Blasenschwäche sei im Alter normal und man müsse sie einfach hinnehmen. Es gibt jedoch eine Vielzahl von Möglichkeiten, dem ungewollten Urinverlust zu begegnen.

Bei rechtzeitiger Behandlung der Grunderkrankungen kann die Blasenschwäche häufig behoben werden. Daher sollten die Ursachen dafür in jedem Fall durch einen Facharzt (Urologie) abgeklärt werden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, beim Auftreten von ungewolltem Urinverlust Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir geben Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Maßnahmen, die dabei helfen können, Ihr Leben mit so wenigen Einschränkungen wie möglich weiterzuführen. Unsere Informationen richten sich sowohl an Menschen, die selbst an Blasenschwäche leiden oder ein erhöhtes Risiko dafür haben, als auch an deren Angehörige.

Inhaltsverzeichnis

Wie entsteht eine Blasenschwäche?	4
Ursachen für eine Blasenschwäche	5
Fragebogen zum ungewollten Urinverlust	6
Umgang mit einer Blasenschwäche	7
Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel	10
Mögliche Wohnraumanpassungen	12
Hinweise für pflegende Angehörige	13
Möglichkeiten der Kostenübernahme	14

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

Wie entsteht eine Blaseschwäche?

In den Nieren wird ständig Urin gebildet, der sich in der Harnblase sammelt. Die Blase ist durch Muskeln verschlossen, die dafür sorgen, dass kein Urin unbeabsichtigt verloren wird. Sobald die Blase gefüllt ist, spüren wir, dass wir sie entleeren müssen. Voraussetzungen für die kontrollierte Blasenentleerung sind neben einer gesunden Blase eine funktionsfähige Beckenbodenmuskulatur sowie ein Gespür für

den Harndrang. Bei einer Blaseschwäche sind eine oder mehrere dieser Funktionen gestört und es kann sich ein häufig auftretender ungewollter Urinabgang entwickeln. Die Ursachen dafür können sehr verschieden sein. Sind sie bekannt, können Maßnahmen und Therapien eingeleitet werden, um die Folgen der Blaseschwäche zu lindern und das „Zurückhalten“ zu fördern oder wiederherzustellen.



Ursachen für eine Blaseschwäche

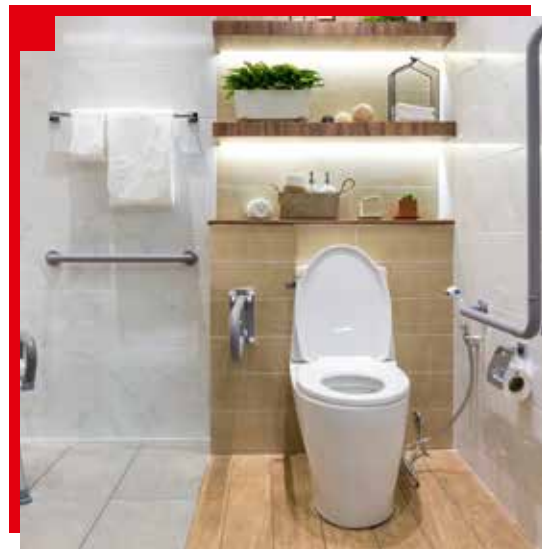
Bei den Ursachen einer Blaseschwäche wird zwischen körperbezogenen Faktoren und Umgebungsfaktoren unterschieden.

Körperbezogene Faktoren:

- unbehandelte Harnwegsinfektionen
- kognitive Einschränkungen
- eingeschränkte Mobilität
- körperliche Einschränkungen
- Verletzungen im Harntrakt – das sind alle Organe, in denen Harn produziert, gespeichert oder weitergeleitet wird: Nieren, Harnleiter, Blase, Harnröhre
- Verstopfung des Darms
- Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften oder starkes Übergewicht
- Veränderungen und/oder Operationen, z. B. der Prostata
- Nervenschäden oder -reizungen infolge einer Operation
- krankheitsbedingte Veränderungen des Nervensystems wie demenzielle Erkrankungen, Parkinson und Multiple Sklerose oder infolge eines Schlaganfalls
- Medikamente können die Organe, die den Urin ableiten, belasten und in manchen Fällen als Wirkung, Nebenwirkung oder Wechselwirkung mehrerer Medikamente zu Blaseschwäche führen. Hierzu zählen insbesondere harntreibende Medikamente.

Umgebungsfaktoren:

- schlecht zugängliche Toiletten
- schwache Beleuchtung des Toilettenraumes
- fehlende Haltegriffe
- zu niedrige Sitzhöhe
- Türschwellen
- unpraktische Kleidung
- schlecht sitzende oder unpassende Inkontinenzhilfsmittel (Vorlagen)



Bei der Erfassung der Ursachen sollten Beobachtungen möglichst genau beschrieben werden. Dazu eignen sich z. B. Fragebögen. Im Folgenden finden Sie eine entsprechende Vorlage.

Fragebogen zum ungewollten Urinverlust

Die folgenden Fragen können Sie bei der Dokumentation Ihrer Blasenschwäche unterstützen. Dies kann hilfreich sein, wenn sich Ihr Arzt ein genaues Bild machen will, um mit Ihnen anschließend gezielte Hilfsmaßnahmen zu planen.

Wie häufig kommt es bei Ihnen zu einem ungewollten Urinverlust?

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

In welcher Situation kommt es bei Ihnen zu einem ungewollten Urinverlust?

- bevor ich die Toilette erreicht habe
- beim Niesen, Husten
- bei körperlicher Anstrengung und Sport
- im Schlaf
- nach dem Wasserlassen
- aus keinem ersichtlichen Grund
- Urin läuft ständig

Ist Ihr Leben durch den Urinverlust beeinträchtigt?

- nein
- geht so
- ja
- ja sehr

Wie ist ihr Harnstrahl?

- wie immer
- schwach
- es dauert lange, bis Urin fließt
- Urin tröpfelt nach
- Wasserlassen erst durch Pressen möglich

Leiden Sie an Harnwegsinfektionen?

- nie
- selten
- häufig

Riecht ihr Urin unangenehm?

- nein
- ja

Nehmen Sie harntreibende Medikamente?

- nein
- ja, folgende _____

Nutzen Sie Inkontinenzhilfsmittel?

- nein
- ja, folgende _____

(Quelle: www.das-kontinenzzentrum.de und Expertenstandard „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“, 1. Aktualisierung 2014)

Umgang mit einer Blasenschwäche

Ausreichend Trinken

Viele Menschen sind der Meinung, dass sie den ungewollten Urinverlust vermeiden können, indem sie weniger trinken. Das ist eine falsche Annahme! Wenn die Flüssigkeitszufuhr reduziert wird, führt das zu einer erhöhten Harnkonzentration, was wiederum den Drang verstärkt, die Blase zu entleeren. Außerdem erhöht die Verringerung der Trinkmenge das Risiko einer Blasen- und Harnwegsinfektion, was die Gefahr eines unkontrollierten Urinverlustes birgt. Zudem kann es durch Flüssigkeitsmangel in seltenen Fällen auch zu Verwirrheitszuständen sogar bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen.

Trinken Sie daher ausreichend. Als Faustregel gilt: Pro Tag sollten Sie 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei bestimmten Erkrankungen des Herzens, der Nieren oder der Blase können andere Werte gelten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer ASB-Pflegfachkraft, welche empfohlene Trinkmenge für Sie gilt. Grundsätzlich ist es egal, was Sie trinken. Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Getränke wie Kaffee, Tee oder Bier die Urinausscheidung verstärken können. Am besten eignet sich Wasser als Durstlöscher.

Umgebungsgestaltung

Die Toilette sollte möglichst schnell erreichbar sein. Achten Sie auf einen ungehinderten Zugang. Teppichkanten, Möbel oder zugestellte Türen erschweren das Aufsuchen der Toilette und können in 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, Steckbecken sowie Nachtlampen können bei eingeschränkter Beweglichkeit und besonders nachts sehr hilfreich sein, wenn sie vom Bett aus gut erreichbar sind.



Kleidung

Die Kleidung sollte leicht zu öffnen sein. Kleidung mit vielen Knöpfen und kleinen Reißverschlüssen ist hinderlich, wenn sie bei einsetzendem Harndrang rasch geöffnet oder ausgezogen werden soll. Zu empfehlen sind Hosen und Röcke mit Gummizug, Klettverschluss oder nur einem Knopf. Reißverschlüsse sollten leichtgängig sein und die Griffplatte muss groß genug sein, um sie auch mit eventuell eingeschränkter Beweglichkeit der Finger gut führen zu können. Alternativ bietet sich der nachträgliche Einsatz von Klettverschlüssen an. Es empfehlen sich weite Kleidungsstücke, damit eventuell genutzte Vorlagen nicht sichtbar sind. Außerdem sollte Kleidung insbesondere im Bauchraum nicht zu eng anliegen, um den Druck auf die Blase nicht von außen zu erhöhen.

Beckenbodentraining

Gezieltes Training des Beckenbodens mit wiederholtem Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Muskulatur. Der Verschlussmechanismus der Harnblase wird dadurch gestärkt. Das wirkt einer Blasenschwäche entgegen. Es gibt professionelle Unterstützung und Trainingsprogramme von Physiotherapeuten sowie Online-Anleitungen, zum Beispiel auf YouTube oder bei www.beckenbodentraining.de



Regelmäßige Toilettengänge

Planen Sie allein oder gemeinsam mit Angehörigen regelmäßige Toilettengänge nach einem festen Rhythmus, zum Beispiel alle zwei oder drei Stunden, um die regelmäßige Blasenentleerung zu trainieren und so einem unkontrollierten Urinverlust vorzubeugen. Durch dieses sogenannte „Toilettentraining“ kann die Kontinenz gefördert bzw. die

Blasenschwäche deutlich reduziert werden. 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 Blasenschwäche vor, bietet es sich an, fünf bis zehn Minuten vor der gewohnten Zeit sich an einem Toilettengang erinnern zu lassen, z.B. über eine Uhr oder ein Handy. In jedem Fall sollte der Toilettengang auch durchgeführt werden, wenn aktuell kein Harndrang wahrgenommen wird. Der Erfolg ist stark von den persönlichen Umständen und Möglichkeiten abhängig.

Maßnahmen, also z.B. Rituale beim Toilettengang, sollten in Absprache mit Ihrer ASB-Pflegefachkraft durchgeführt werden.

Hautpflege – das „A und O“

Durch regelmäßigen Kontakt mit Urin wird die äußere Haut im Genitalbereich stark beansprucht. Vorbeugende Maßnahmen können helfen, Entzündungen und die Entstehung von Wunden in diesem Bereich zu vermeiden.

Wichtige Maßnahmen sind:

- Nutzung von ausreichend saugfähigem Material
- Wechsel von Inkontinenzhilfsmitteln (z. B. Vorlagen, Inkontinenzschutzhosen, Pants) unmittelbar nach der Ausscheidung
- Intimhygiene beim Wechsel der Hilfsmittel (Vorlagen, Pants, Inkontinenzschutzhosen)
- gründliches aber sanftes Abtrocknen nach Intimhygiene: kein starkes „Rubbeln“
- Hautpflege mit einer rückfettenden, schützenden Creme nach der Intimhygiene – Beratung dazu erhalten Sie in Ihrer Apotheke.
- Beobachtung der Haut auf Veränderungen – bei augenscheinlichen Veränderungen sollte eine professionelle Begutachtung durch Ihren Arzt oder Ihre ASB-Fachkraft erfolgen.



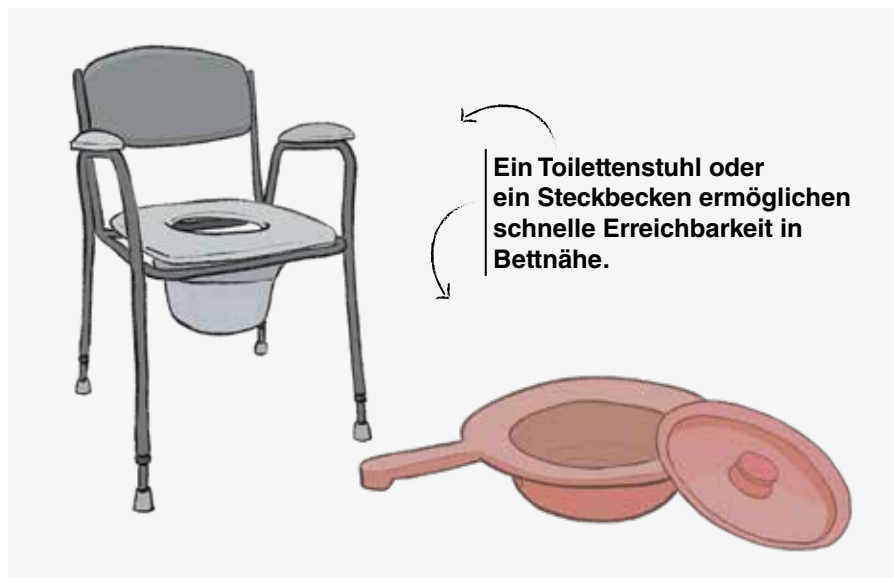
Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel

Welche Hilfsmittel geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist es sinnvoll, sich bei der Auswahl und beim Umgang damit beraten zu lassen. Die Hilfsmittel sollten in jedem Fall einfach zu benutzen sein und helfen, die Gesundheit zu schützen.

Toilettenhilfsmittel können das sichere Hinsetzen und Aufstehen ermöglichen. Dazu zählen Toilettenstuhl-Erhöhen, Toiletten-Stützgestelle und Aufsteh-Hilfen. Ein Toilettenstuhl kann direkt neben das Bett gestellt werden, zum Beispiel nachts. Diese Maßnahme ist

besonders empfehlenswert bei einer bestehenden Blasenschwäche und bei sturzgefährdeten Menschen.

Pflegehilfsmittel unterstützen pflegende Angehörige und professionell Pflegende bei der Durchführung der Pflege zu Hause. Sie sind besonders für Menschen mit einem erheblichen Hilfebedarf geeignet, die selbstständig die Toilette nicht erreichen können. Zu Pflegehilfsmitteln gehören u. a. Urin-Flaschen, Urin-Schiffchen und Steckbecken (Bettpfannen). Außerdem gibt es unterschiedliche Unterlagen für das Bett, die Ausfluss aufsaugen können.



Zu den aufsaugenden Hilfsmitteln zählen:

- Bettschutzeinlagen, textile Form oder Einmalmaterial, zum Schutz von Bett- und Sitzflächen
- Einmalvorlagen in verschiedenen Größen
- Inkontinenzschutzhosen zum Kleben oder als geschlossene Hose (sogenannte „Pants“)
- Aufsaugende Hilfsmittel sollten den individuellen Anforderungen entsprechen:
 - Körpergröße,
 - Auffangmenge (immer die kleinste benötigte Form wählen),
 - gegebenenfalls Tag-Nacht-Unterschied berücksichtigen,
 - Tragekomfort: anatomisch geformt,
 - Sicherheit und Diskretion: Rascheln und Sichtbarkeit vermeiden,
 - einfache Handhabung.

Muster und kostenlose Proben gibt es in Sanitätshäusern oder Apotheken. Eine Beratung können Sie auch bei Ihrer ASB-Pflegefachkraft erhalten.

Zu den ableitenden Hilfsmitteln zählen:

- Kondomurinal für männliche Pflegebedürftige.
- Einmal- oder Dauerkatheter in verschiedenen Größen.

Beim Einsatz ableitender Hilfsmittel ist zu beachten:

- Katheter setzen eine umfangreiche Diagnostik und eine ärztliche Verordnung voraus.
- Das dauerhafte Anlegen eines Katheters soll nicht erfolgen, wenn die Maßnahme lediglich auf die Beseitigung des ungewollten Urinverlusts ausgerichtet ist. In diesem Fall sind andere Maßnahmen zu wählen (siehe auch „Umgang mit einer Blaseschwäche“ auf Seite 7).



Mögliche Wohnraumanpassungen

Wenn Menschen unter Blasen-schwäche leiden, ist es von zentraler Bedeutung, dass sie schnell und ohne Mühe oder Einschränkungen ihre Toilette zu jeder Tageszeit erreichen können. Um dies zu ermöglichen, können bereits kleine Änderungen im Wohnumfeld wirksam helfen und unterstützen. So können außerdem Stürze in der Wohnung vermieden werden.

Für Sicherheit sorgen

- Reduzieren Sie Stolperfallen und lassen keine Bücher, Kleidung oder Schuhe auf dem Fußboden liegen.
 - Entfernen Sie am besten alle Teppiche auf dem Weg zur Toilette. Notfalls können Sie die Teppichkanten dauerhaft am Fußboden befestigen.
 - Entfernen Sie Möbel, Pflanzen und Dekorationsobjekte auf dem Weg zur Toilette.
 - Markieren Sie Treppen und Türschwelle unübersehbar.
 - Verwenden Sie Nachtlichter mit Bewegungsmelder.
 - Achten Sie auf rutschfeste Schuhe.
 - Befestigen Sie neben Ihrer Toilette stabile Haltegriffe zum Abstützen.
 - Auch Toiletten-Stützgestelle und Aufsteh-Hilfen sind geeignet.
- Befestigen Sie auch neben dem Waschbecken und in der Dusche stabile Haltegriffe. Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
 - Lassen Sie sich von Fachleuten, z. B. Ihrer ASB-Pflegefachkraft, ausführlich beraten, wie Sie die Wohnung sicherer für Ihren Alltag und Ihre Toilettengänge gestalten können. Das Anbringen von Haltegriffen zum Beispiel sollte ausschließlich durch fachkundige Handwerker erfolgen.
 - Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker und fragen Sie, ob Ihre Medikamente Ihre Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit beeinflussen und somit die Sturzgefahr erhöhen.



Hinweise für pflegende Angehörige

Inkontinenz ist ein Tabuthema. Vielen Menschen fällt es sehr schwer, mit dieser Einschränkung umzugehen. In der Folge kann es zum sozialen Rückzug kommen und Konflikte können entstehen. Das ist nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige belastend. Versuchen Sie daher, bei Anzeichen einer Blasenschwäche miteinander ins Gespräch zu kommen. Reagieren Sie einfühlsam, machen Sie keine Vorwürfe und berücksichtigen Sie, dass dieses Thema für beide Seiten schambehaftet ist.

Es gibt verschiedene Formen der Blasenschwäche. Deshalb ist eine intensive Untersuchung durch den Hausarzt oder Urologen notwendig, um eine optimale Therapie und Versorgung zu ermöglichen.

Jeder Mensch hat eigene 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 Toilettenraum.

Inkontinenz-Unterhosen (Pants) können den Alltag erleichtern.



Ist die Blasenschwäche für Sie oder Ihre Angehörigen sehr belastend, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen. Dafür kommen neben den Ärzten auch Ihre ASB-Pflegefachkräfte infrage. Häufig bieten auch Sanitätshäuser und Apotheken eine Beratung zu Hause an. Fragen Sie nach diesem Angebot.

Beim Einsatz von Hilfsmitteln, wie zum Beispiel Vorlagen, achten Sie darauf, dass sich keine Konturen durch die Kleidung abzeichnen. Lange Hosen, weit geschnittene Blusen und Pullover können dabei helfen, dass die eingesetzten Hilfsmittel unauffällig genutzt werden können.

Verwenden Sie nicht zwei Inkontinenzmaterialien (Vorlagen) gleichzeitig. Wenn Ihre Hose nass wird, ist es sinnvoll, auf Hilfsmittel mit der nächstgrößeren Auffangmenge zu wechseln. Lassen Sie sich erneut beraten und fragen Sie nach unterschiedlichen Produkten. Ein Wechsel des gebrauchten Inkontinenzmaterials sollte zeitnah immer nach der Urinausscheidung erfolgen, um Hautschäden zu vermeiden.

Das Tragen von Jogginganzügen oder Nachthemden auch tagsüber ist nicht erforderlich. Es sollte jedoch Kleidung gewählt werden, in der Sie sich wohlfühlen. Denken Sie daran, bei Einkäufen, Ausflügen und Reisen Inkontinenzmaterial (Vorlagen) bereitzuhalten und planen Sie Toilettengänge ein.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Die Übernahme von Kosten für die zuvor genannten Hilfsmittel durch die Kranken- oder Pflegekassen ist möglich. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung oder das Vorliegen eines Pflegegrades. Gegebenenfalls ist ein Eigenanteil zu leisten.

Wenn entsprechende Voraussetzungen erfüllt sind, so ist über die Erstattung für Hilfsmittel hinaus auch eine Kostenübernahme durch die Kranken- oder Pflegekassen für die Verbesserung des Wohnumfeldes möglich. Dazu gehören zum Beispiel Toilettenumbauten oder die Beseitigung von Schwellen und anderen Barrieren in der Häuslichkeit. Diese Maßnahmen

erfordern in Mietwohnungen die Zustimmung des Vermieters. Die ASB-Pflegedienste unterstützen Sie bei der Antragstellung. Bei Fragen rund um Blasenschwäche steht Ihnen Ihre ASB-Pflegefachkraft zur Seite. Sprechen Sie uns gerne an!



Verwendete Literatur und Weiterführende Links und Hinweise:

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2014)

Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege.

1. Aktualisierung, Osnabrück

Hayder D., Sirsch E. (2016) Inkontinenz in der häuslichen Versorgung Demenz kranker. Informationen und Tipps bei Blasen und Darmschwäche.

Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Band 8, Berlin / als

Download unter: www.shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/inkontinenz-der-haeuslichen-versorgung-demenzkranker

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.:

www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser

Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKE):

www.kontinenz-gesellschaft.de/Harn-Inkontinenz.28.0.html

Inkontinenz Selbsthilfe e. V., Beckenbodentraining:

www.inkontinenz-selbsthilfe.com

Selbsthilfeverband Inkontinenz e. V.:

www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP), Ratgeber Inkontinenz:

www.zqp.de/produkt/inkontinenz-praxistipps-pflegealltag

Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund

Deutschland e. V.

Sülzburgerstraße 140

50937 Köln

V.i.S.d.P.

Ulrich Bauch

Telefon 0221/4 76 05-0

Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: info@asb.de

Internet: www.asb.de

www.facebook.com/asb.de

Druck:

Griechsch & Rochol Druck GmbH, Hamm

Bildnachweise:

M. Ressel (Umschlag), Hannibal (S. 4,

7, 8), stock.adobe.com: ake1150 (S. 5),

Bojan (S. 9), A. Rieber (S. 12),

M. Nowak (S. 14)

Text:

Referat Pflege, ASB-Bundesverband

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, ASB-Bundesverband



Arbeiter-Samariter-Bund