

**Blasenschwäche –  
(k)ein Tabuthema**

**Wir helfen  
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund**

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

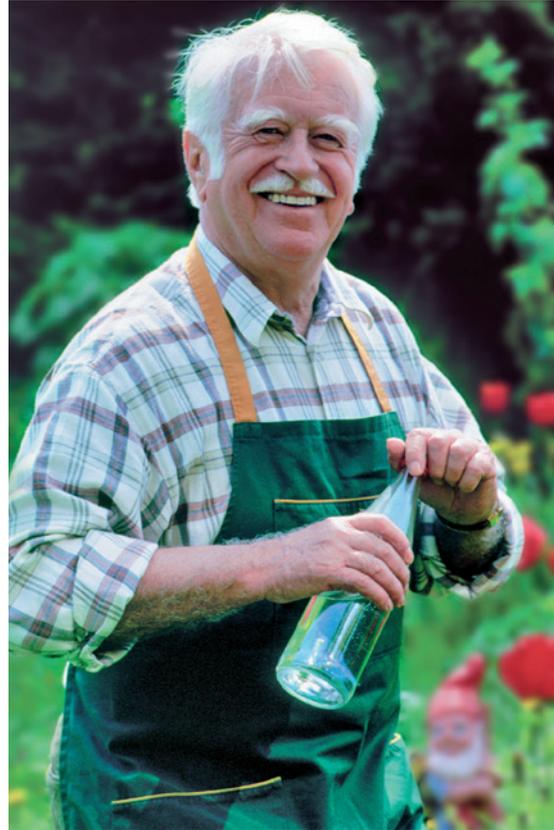
sehr viele ältere Menschen leiden unter gelegentlichem oder dauerndem ungewollten Urinverlust. Man spricht dann von Blasen Schwäche oder Inkontinenz.

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.:

- ❑ zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- ❑ Erkrankungen wie Demenz, Diabetes mellitus, Parkinson oder Multiple Sklerose, aber auch der Zustand z. B. nach einem Schlaganfall
- ❑ Belastung durch verschiedene Medikamente
- ❑ Harnwegsinfektionen
- ❑ Veränderungen und/oder Operationen der Prostata oder Gebärmutter
- ❑ Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften oder starkes Übergewicht
- ❑ Verletzungen im Beckenboden- oder Vaginalbereich
- ❑ Übergewicht

**Der nachfolgende Fragebogen sowie das Ausscheidungsprotokoll (Miktionsprotokoll) helfen, eine Blasenschwäche und ihre Auswirkungen auf das tägliche Leben genauer zu beobachten und zu beurteilen. Außerdem können anhand dieser wichtigen Informationen entsprechende Maßnahmen abgeleitet und die Versorgung mit Hilfsmitteln optimiert werden.**

# Fragebogen zur Blaseschwäche

## 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. (2015):  
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 und führt zu einer hohen Konzentration des Urins in der Blase, was

wiederum zu einem erhöhten Harn-  
drang führt. Das steigert die Gefahr  
eines unkontrollierten Urinverlustes.

Versuchen Sie daher, ausreichend zu trinken. Für Senioren wird eine tägliche Trinkmenge von 1,5 Litern empfohlen. Besonders geeignete Getränke sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen. Aber grundsätzlich gilt: Trinken Sie worauf Sie Lust haben. 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. Um Stürze effektiv zu vermeiden, lesen Sie bei Bedarf auch unsere ASB-Broschüre „Standhaft bleiben – Stürzen im Alter vorbeugen“.

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, Urinschiffchen 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. Der dadurch entstandene Zeit- verlust kann zu einem vermeidbaren Urinverlust führen.

### **Beckenbodentraining**

Gezieltes Training des Beckenbodens mit wiederholtem Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Muskula- tur. 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

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (2016): Standhaft bleiben – Stürzen im Alter vorbeugen. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014): DGE - Praxiswissen: Essen und Trinken im Alter. Download unter: [www.fitimalter-dge.de/service/medien.html](http://www.fitimalter-dge.de/service/medien.html)

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. (2015): Toiletten-/Trinkprotokoll der Deutschen Kontinenz Gesellschaft nach Prof. Dr. Klaus-Peter Jünnemann und Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel. Kassel

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2014): Expertenstandard Förderung der Harninkontinenz in der Pflege. 1. Aktualisierung

Hayder, Daniela; 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. Download unter: [www.inkontinenz-selbsthilfe.com/inkontinenz/therapie/beckenbodentraining.html](http://www.inkontinenz-selbsthilfe.com/inkontinenz/therapie/beckenbodentraining.html)

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](mailto:publikationen@asb.de)

**Jetzt Mitglied werden  
oder spenden!**

**ASB-Spendenkonto**  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88  
BIC BFSWDE33XXX

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

**[www.asb.de](http://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: [info@asb.de](mailto:info@asb.de)  
[www.asb.de](http://www.asb.de)  
[facebook.com/asb.de](https://www.facebook.com/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 für  
Altenhilfe, ASB-Bundesverband

## **Redaktionelle Bearbeitung:**

Astrid Königstein, Presse- und Öffent-  
lichkeitsarbeit, ASB-Bundesverband

## **Layout:**

Absolut Office, 53721 Siegburg

## **Druck:**

DFS Druck Brecher GmbH,  
50858 Köln

## **Fotos:**

Fotolia/jd-photodesign (Titelfoto),  
Informationszentrale Deutsches Mine-  
ralwasser (S. 3, 8), ASB Heilbronn/R.  
Berg (S. 4, 9), ASB/W. Krüper, ASB/F.  
Zanettini (S. 10, 13)

Stand: April 2016

Überreicht durch:

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund