Humanika

Leben, wie ich bin



INFOBLATT

FÖRDERUNG DER KONTINENZ

1 DEFINITION

Häufigkeit:
Schätzungen des Selbsthilfeverbands Inkontinenz e. V. zufolge leiden etwa 5 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland an Inkontinenz, wobei die Dunkelziffer vermutlich höher liegt. Obwohl ältere Menschen überwiegend betroffen sind, kann Inkontinenz in allen Lebensphasen auftreten. Frauen sind fünfmal häufiger betroffen als Männer, und bei jeder dritten Frau über 50 Jahren treten Probleme in diesem Bereich auf.

Ursachen:
Harninkontinenz ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom, das durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden kann. Körperliche, funktionelle und psychische Veränderungen sowie die Einnahme bestimmter Medikamente können eine Rolle spielen. Zusätzlich können Beckenbodenschwäche, Stuhlverstopfung, Harnwegsinfekte und Immobilität Inkontinenz verursachen oder verschlimmern.

2 FORMEN

Dranginkontinenz:
Bei dieser Form der Inkontinenz tritt ein plötzlicher und intensiver Harndrang auf, der keine Zeit für den Toilettengang lässt und zu unkontrolliertem Harnverlust führt. Dies wird durch eine ungehinderte Kontraktion des Muskels verursacht, der für die Entleerung der Harnblase verantwortlich ist.

Stress- oder Belastungsinkontinenz:
Hierbei führen mechanische Belastungen wie Treppensteigen, Husten, Niesen oder schweres Heben zu einem erhöhten Druck im Bauchraum, was zu unkontrolliertem Harnverlust führen kann.

Mischinkontinenz:
Diese Form der Inkontinenz vereint die charakteristischen Symptome sowohl der Drang- als auch der Stressinkontinenz.

Überlaufinkontinenz:
Ein schwacher Harnblasenmuskel oder ein Hindernis am Blasenausgang, wie beispielsweise ein Tumor, verhindert die vollständige Entleerung der Blase. Dadurch füllt sie sich übermäßig und kann unkontrolliert überlaufen.

3 WAS KANN ICH TUN?

Es ist ratsam, mit Ihrem Arzt offen über Ihre Inkontinenz zu sprechen, da sie in der Regel behandelt werden kann und keine Scham hervorrufen sollte.

Die Ursachen für Inkontinenz sind vielfältig und erfordern eine individuelle Behandlung. Je nach Schweregrad, Ursache und persönlichen Bedürfnissen können physikalische Therapien, Medikamente oder operative Eingriffe in Betracht gezogen werden, die mit Ihrem Arzt besprochen werden sollten.

Ihr Arzt kann Ihnen auch ein Rezept für absorbierende Inkontinenzprodukte ausstellen, die von der Krankenkasse bezahlt werden.

Im Folgenden möchten wir Ihnen verschiedene Aspekte vorstellen, die Sie beachten sollten, sowie körperliche Übungen, die Ihnen helfen können, der Inkontinenz entgegenzuwirken.

Folgende Tricks können hier helfen:

- auf der Toilette sitzend mit dem Becken vor- und zurückschaukeln.
- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme in die Luft strecken.
- von der Toilette aufstehen und sich wieder hinsetzen

4 TRINKVERHALTEN

Trotz der Unannehmlichkeiten, die mit Inkontinenz einhergehen, ist es wichtig, nicht weniger zu trinken, um dagegen anzukämpfen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag ist besonders bei Inkontinenz wichtig, um Harnwegsinfektionen vorzubeugen. Reduzieren Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme nur auf Anraten Ihres Arztes.

5 HAUTPFLEGE

Eine sorgfältige Hautpflege im Intimbereich ist wichtig bei Harninkontinenz, um Hautentzündungen oder Pilzinfektionen zu vermeiden und den natürlichen Hautzustand zu erhalten oder wiederherzustellen. Halten Sie die Haut im Intimbereich möglichst trocken, indem Sie feuchte Vorlagen schnell wechseln. Ein Esslöffel Essig oder Zitronensaft im Waschwasser kann helfen, die Haut zu reinigen und den Säureschutzmantel zu erhalten.

6 VOLLSTÄNDIGE BLASENENTLEERUNG

Es ist wichtig, sicherzustellen, dass die Blase vollständig entleert wird, da eine nicht vollständig entleerte Blase das Risiko einer Blasenentzündung erhöhen kann. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, um sicherzustellen, dass die Blase vollständig entleert wird.

FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!



FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!

0231 – 58 68 78 0
WWW.HUMANIKA-WOHNEN.DE
Humanika Pflegedienst GmbH
Zollhof 30, 40221 Düsseldorf




Humanika