



Harninkontinenz

Bestmögliche Unterstützung bei Blasenschwäche

Harninkontinenz



Die Ursachen für Blasenschwäche, auch „Harninkontinenz“ genannt, können unterschiedlicher Natur sein.

Fakt ist: Der unwillkürliche Harnverlust ist ein weit verbreitetes Leiden – allein in Deutschland klagen etwa 6 Millionen Menschen beider Geschlechter über Blasenschwäche. Das Auftreten von Blasenschwäche ist altersunabhängig – gerade bei älteren und pflegebedürftigen Menschen tritt Inkontinenz jedoch vermehrt auf.

Für Betroffene stellt das eine schwere seelische und körperliche Belastung dar, die immer auch eine Einschränkung der Lebensqualität bedeutet.

Wichtig ist deshalb, gerade für all diejenigen, die betroffene Familienmitglieder pflegen oder beruflich in der Pflege tätig sind, sich mit dem Thema „Harninkontinenz“ und den Behandlungsformen auseinander zu setzen, um den Leidenden die bestmögliche Unterstützung bieten zu können.

Im Folgenden beraten wir Sie im Hinblick auf die Formen und Ursachen der Harninkontinenz sowie auf effektive Therapiemöglichkeiten.

Formen und Ursachen der Harninkontinenz

Das Spektrum und die Grade von Inkontinenz sind breit gefächert: Von gelegentlichem Harnverlust bei bestimmten körperlichen Aktivitäten bis hin zu überraschendem Urinverlust im Alltag.

Die Harninkontinenz lässt sich in zwei Hauptarten einteilen: Die Belastungs-(Stress-)Inkontinenz und die Dranginkontinenz.

Bei der Belastungs-(Stress-)Inkontinenz ist eine bestimmte Belastung, die wie der Name schon sagt, Auslöser für den unwillkürlichen Harnverlust sein kann. Aber auch ein erhöhter Druck auf die Blase, beispielsweise durch Laufen, Treppensteigen oder Aufstehen, aber zum Beispiel auch durch plötzliches Niesen oder Husten, kann zur Inkontinenz führen. Ursächlich hierfür ist eine Schwäche des Blasenschließmuskels, beispielsweise durch eine von mehrfachen Geburten geschwächte Beckenbodenmuskulatur. Die Senkung von Gebärmutter und Harnblase mit nachfolgender Schwächung des Harnröhrenverschlusses sind dann häufig die Folgen.

Aber auch hormonelle Veränderungen, Verletzungen oder chirurgische Eingriffe in der Beckengegend können eine Harninkontinenz herbeiführen.

Ursächlich für die Dranginkontinenz ist ein überaktiver Blasenmuskel. Die Dranginkontinenz ist durch einen nicht unterdrückbaren Harndrang mit ungewolltem Urinverlust gekennzeichnet. Toilettengänge mit der Entleerung von nur kleinen Urinmengen sind dann meist die Folge.

Mögliche Ursachen sind Harnwegsinfekte, eine Funktionsstörung der Nerven, welche die Blase versorgen oder eine Störung des übergeordneten Nervensystems. Geschwülste sind nur selten die Ursache für eine Dranginkontinenz, der Verschlussmechanismus der Harnblase ist bei dieser Form der Blasenschwäche meist unversehrt. Die Dranginkontinenz lässt sich häufig durch die Einnahme von Medikamenten behandeln.



Es kann aber auch zu Mischformen zwischen diesen beiden Arten der Harninkontinenz kommen – das ist etwa bei einem Drittel aller Inkontinenzleiden der Fall.

Genauso vielfältig wie die Formen und Ursachen der Blasenschwäche sind auch die Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten.

Behandlungsmöglichkeiten bei Inkontinenzleiden

Individuell abgestimmte Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten sorgen dafür, dass die Lebensqualität der Leidenden bestmöglich erhalten bleibt bzw. gänzlich wiederhergestellt wird. Die Behandlung richtet sich immer ganz individuell nach der Form und dem Ausmaß sowie der zugrunde liegenden Ursache der Inkontinenz. Hierbei werden zwischen konservativen, also nicht operativen, und operativen Therapieverfahren unterschieden.

Zu den konservativen Therapiemöglichkeiten gehören gezielte krankengymnastische Übungen, wie beispielsweise Beckenbodengymnastik. Aber auch ein gezieltes Toilettentraining mit dem Einüben einer regelmäßigen Blasenentleerung und eine medikamentöse Behandlung mit dämpfender Wirkung auf die Harnblase, insbesondere bei einem überaktiven Blasenmuskel, sind bei einem Inkontinenzleiden erfolgversprechende Maßnahmen. Der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln, wie speziellen Urinableitsystemen, Urinflaschen und Betteinlagen ist ebenfalls hilfreich. Diese Hilfsmittel zählen zu den „körperfernen“ Utensilien.

Darüber hinaus stehen auch körpernahe „aufsaugende“ Hilfsmittel zur Verfügung. Diese sind individuell, je nach Form, Schweregrad und den Bedürfnissen der betroffenen Person, auszuwählen. Dazu zählen Einlagen, Vorlagen, Pants, Windelhosen und eine Kondom-Urinalversorgung. Grundsätzlich gilt bei der Wahl des adäquaten Hilfsmittels:

„So klein wie möglich, so groß wie nötig.“

Eine Anpassung der Umgebung kann die unter Blasenschwäche leidende Person ebenfalls entlasten. Eine Erhöhung des Toilettensitzes oder die Verwendung eines Toilettenstuhls, Gehhilfen, Haltegriffe, eine optimierte Beleuchtung und gut ausgeschilderte Toiletten sind wirkungsvolle Maßnahmen.

Sie haben Fragen? Unsere qualifizierten Fachkräfte beraten Sie gerne!