

## Weitere Hilfsmittel

### Toiletten-Training

In Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt können Sie ein Toiletten-Training durchführen. Es gibt unterschiedliche Arten von Toiletten-Training. Ihr Arzt wird Sie gerne beraten.

### Tagebuch

Schreiben Sie über einige Tage auf, was und wie viel Sie getrunken haben, wann Sie auf Toilette waren und ob es zwischenzeitlich Inkontinenzereignisse gab (z.B. ob die Vorlage nass war).

### Anpassung von Kleidung und Wohnraum

Die Kleidung sollte leicht zu öffnen sein und so weit, dass das Inkontinenzhilfsmittel nicht aufrät. Der Weg zur Toilette sollte kurz sein, ggf. mit Haltegriffen ausgestattet und nachts gut beleuchtet.

### Aufsaugende Inkontinenzhilfsmittel

Unterstützung bei der Auswahl erhalten Sie in Apotheken und Sanitätshäusern.

**Falls Sie eine weitere bzw. ausführlichere Beratung benötigen, freuen wir uns auf Ihren Anruf.**

## Wir informieren Sie weiter!

Sie möchten mehr über unsere Tagespflege, den haushaltsnahen Dienstleistungen oder aber unserem Hausmeisterservice für Senioren erfahren?

Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf. Wir beraten Sie kompetent und ausführlich zu allen



Lebensfreude - Die Tagespflege  
Pastor-Schmitz-Straße 26  
46485 Wesel

Tel: 0281.948689.09  
Fax: 0281.948689.10

Internet: [www.lebensfreude-tagespflege.de](http://www.lebensfreude-tagespflege.de)  
E-Mail: [info@lebensfreude-tagespflege.de](mailto:info@lebensfreude-tagespflege.de)



### Unsere Kooperationspartner



Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
0281.948689.09



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad) e.V.



Lebensfreude - Die Tagespflege informiert über

## Harninkontinenz

Keine falsche Scham,  
wenn die Blase schwächelt

Lebensfreude  
Die Tagespflege & Haushaltsnahe  
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt.  
© Lebensfreude - Die Tagespflege

## Harninkontinenz - was ist das?

Unter einer Harninkontinenz versteht man jeden ungewollten Urinabgang am falschen Ort zur falschen Zeit.

## Ursachen der Inkontinenz

Es gibt viele verschiedene Formen der Harninkontinenz und dementsprechend auch viele verschiedene Ursachen. Sinnvoll ist, die Ursache vom Hausarzt bzw. einem Spezialisten (Urologen, Gynäkologen) abklären zu lassen.

Über organische Ursachen hinaus könne auch eine beeinträchtigte Bewegungsfähigkeit oder Minderungen im Bereich der Wahrnehmung (z.B. Demenz) zu einer sogenannten funktionellen Inkontinenz führen. Das bedeutet, auch wenn die Ausscheidungsorgane regelrecht funktionieren, kann die Toilette nicht schnell genug erreicht werden, bzw. auf die Notwendigkeit zum Toilettengang kann nicht adäquat reagiert werden.

## Die Risikofaktoren

Es gibt einige Risikofaktoren, die die Entstehung einer Inkontinenz wahrscheinlicher machen:

- » Schwangerschaften in der Vergangenheit, die zu einer Senkung der Gebärmutter führen können

- » Vergrößerung der Prostata (Vorsteherdrüse beim Mann)
- » Chronische Verstopfung: ständiges verstärktes Pressen bei der Stuhlentleerung kann die Beckenbodenmuskulatur und damit die Verschlussmechanismen der Blase in Mitleidenschaft ziehen
- » Übergewicht
- » Schweres Heben und Tragen
- » Häufige Blasenentzündungen
- » Medikamente, z.B. „Wassertabletten“, aber auch blutdrucksenkende Medikamente
- » Bewegungseinschränkung

## Wie können Sie Inkontinenz vorbeugen?

Sorgen Sie für eine geregelte Verdauung durch eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche Ernährung und eine ausreichende Trinkmenge. Trinken Sie genügend! Dies beugt sowohl Verstopfungen als auch Harnwegsinfektionen vor. Eine geringe Trinkmenge schützt nicht vor häufigen Toilettengängen, im Gegenteil: Dadurch steigt die Konzentration des Urins in der Harnblase, was zum Harndrang führt. Außerdem steigt das Risiko von Harnwegsinfekten, die auch wiederum zu häufigerem Wasserlassen führen.

Nicht nur dass Ihre Persönlichkeit verschwindet, Ihr Antrieb zur Ernährung geht verloren. Sie haben kein Hungergefühl mehr und vergessen zu kauen und das Essen herunterzuschlucken. Sie werden zudem inkontinent. Ausreichende Bewegung fördert Ihre Mobilität und damit die Fähigkeit, die Toilette rechtzeitig zu erreichen. Gezielte Bewegungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur können die Symptomatik bei bestimmten Formen der Inkontinenz mindern. Arbeiten Sie rückschonend, insbesondere beim Heben und Tragen. Heben Sie nicht mehr als zehn Kilogramm. Tragen Sie körpernah. Achten Sie auf eine Muskelspannung im Bereich von Bauch und Rücken.

## Was, wenn doch ... ?

Leider ist das Thema Inkontinenz, noch immer ein Tabuthema. Jeder Dritte über 65 Jahren leidet an einer Inkontinenz. Nur wer sich dem Thema stellt, kann Hilfe erhalten.

Es gibt inzwischen eine Vielzahl von verschiedenen Inkontinenzhilfsmitteln, die Ihnen eine Teilnahme am sozialen Leben wieder ermöglichen sollen. Kriterien für die Auswahl sind insbesondere die Handhabbarkeit und der Komfort beim Tragen. Unterstützung bei der Auswahl erhalten Sie in Apotheken und Sanitätshäusern. Die Kosten werden in den meisten Fällen zumindest anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Lassen die Inkontinenz von einem Arzt abklären. Je nach Ursache gibt es unterschiedliche Möglichkeiten des Umgangs damit.



Lebensfreude  
Die Tagespflege & Haushaltsnahe  
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt. ©Lebensfreude - Die Tagespflege



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad) e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

0281.948689.09