

Blasenfunktionsstörungen und Harninkontinenz

(Häufige Probleme und Fragen)

Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte

Hedi Weber, Krankenschwester (RbP)
Gudrun Adler, Krankenschwester (RbP)
Dr. Silvia Salm, Fachärztin für Urologie


Patienten-
Informations-Zentrum



Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier

Inhalt

Seite

Einleitung	3
Was ist Harninkontinenz?	4
Die Harnblase und ihre Funktion	4
Formen, Ursachen und Behandlung der Inkontinenz	5
Untersuchungen	9
Was können Sie selbst tun?	10
Hilfsmittel	12
Hilfen im Alltag	14
Trink- und Miktionstagebuch	16
Kontaktadressen und Informationen rund um das Thema	
Blasenfunktionsstörungen und Harninkontinenz	17
Quellenverzeichnis	21
Beispiel für ein Trink- und Miktionstagebuch	
Für Ihre Notizen	22
	23

Die nächste geplante inhaltliche Überarbeitung findet 2013 statt.

Diese Broschüre wurde unter Mithilfe von Betroffenen erstellt.

Fotos: Deutsche Kontinenzgesellschaft

Liebe Leserin, lieber Leser,

Millionen von Frauen und Männern in Deutschland leiden an Funktionsstörungen der Blase oder Harninkontinenz. Menschen, die davon betroffen sind, möchten natürlich nicht mit Jedem darüber sprechen. Es ist aber sehr wichtig, das Problem nicht zu verschweigen. Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens darüber, schämen Sie sich nicht. Sie werden merken, dass Sie damit nicht alleine sind.

In einem Gespräch mit Ihrem Arzt können Sie sich über mögliche Hilfen informieren. Es gibt heute viele Möglichkeiten, eine Blasenfunktionsstörung oder Harninkontinenz zu behandeln und zu verbessern.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Antwort auf Ihre Fragen geben und Sie in der Bewältigung Ihrer Lebenssituation unterstützen.

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an das „Moselzentrum für Kontinenz“, an das Sanitätshaus der Barmherzigen Brüder Trier oder an das Patienten-Informationszentrum.

Kontaktadressen finden Sie ab Seite 17.



Ab jetzt ist das für Sie kein Problem mehr!

Was ist Harninkontinenz?

Harninkontinenz ist **jeder** unwillkürliche Harnabgang!

Ca. **5 Millionen** Frauen und Männer aller Altersgruppen leiden in Deutschland an Inkontinenz. Von Harninkontinenz sind zu 75% Frauen betroffen. Inkontinenz kommt häufiger vor als Bluthochdruck oder Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und ist zudem die zweithäufigste Ursache für die Einweisung in ein Pflegeheim. Krankenkassen und Pflegeheime geben jährlich über 1 Milliarde Euro für Inkontinenzbehandlungen aus!

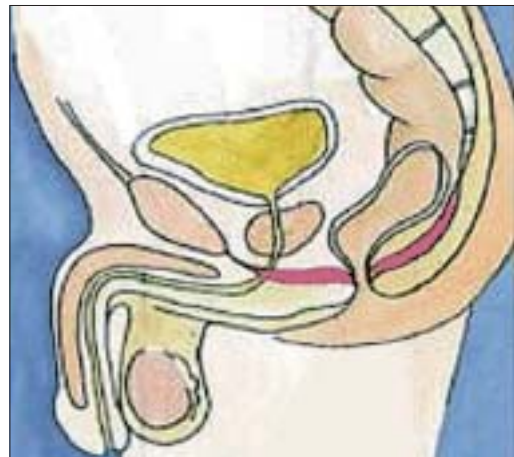
Die Harnblase und ihre Funktion

Die Harnblase befindet sich im kleinen Becken. Sie ist unser Urinspeicher. Als Verschluss der Blase dient unter anderem der Blasenschließmuskel.

Organe im Becken der Frau



Organe im Becken des Mannes

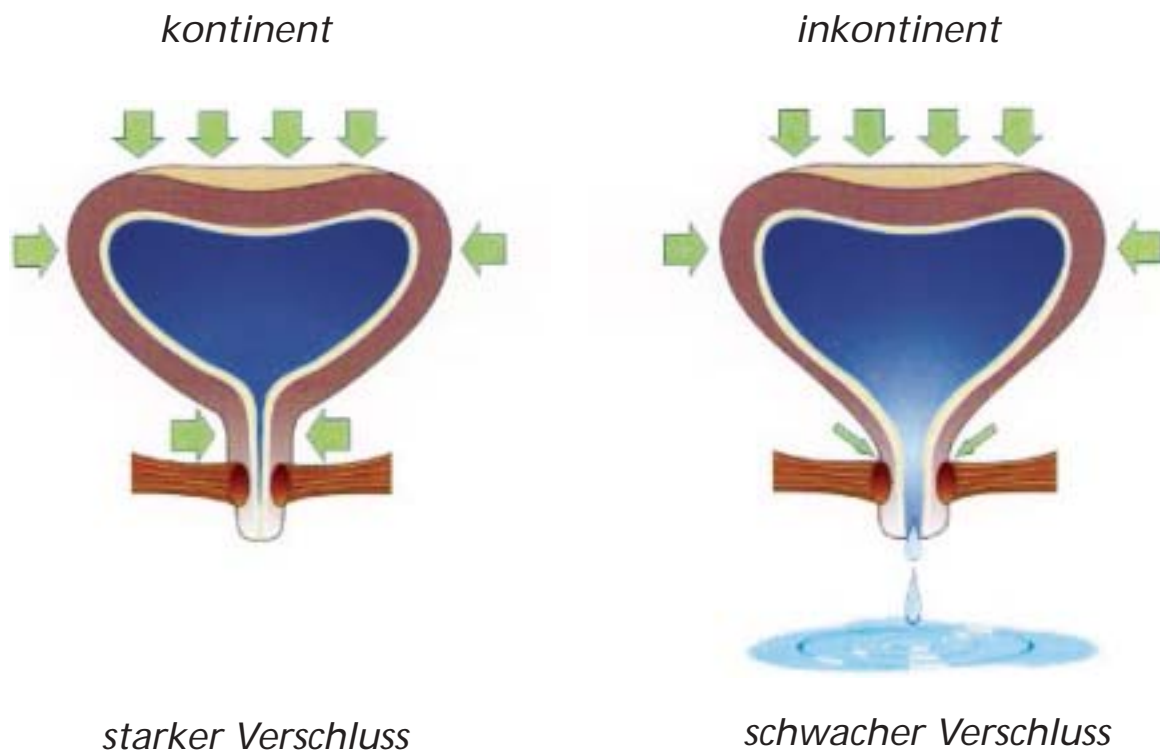


Die Dehnung des Blasenmuskels wird ab einer bestimmten Flüssigkeitsmenge als Harndrang wahrgenommen. Bei gesunder Blasenfunktion bleibt dann noch ausreichend Zeit, bis man eine Toilette aufsuchen muss.

Formen, Ursachen und Behandlung der Inkontinenz

Stress- bzw. Belastungsinkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust bei körperlicher Aktivität (Husten, Niesen, Lachen, Heben). Ursache ist eine schwache Beckenboden- und Harnröhrenmuskulatur.



Einteilung der Belastungsinkontinenz

- Schweregrad 1: Urinabgang beim Husten, Lachen, Niesen
- Schweregrad 2: Urinabgang beim Heben schwerer Lasten, Treppensteigen, Laufen
- Schweregrad 3: Urinabgang im Stehen
Urinabgang auch im Liegen
totale Inkontinenz

Ursachen der Belastungsinkontinenz

bei Frauen:

- Schwangerschaft und Geburt
- hormonelle Störungen (Östrogenmangel)
- Harnwegsinfektionen
- medikamentöser Einfluss (z.B. durch Medikamente gegen Allergien, Medikamente gegen Depressionen)
- nach Operationen (z.B. nach Gebärmutterentfernung)
- Nervenschädigung (z.B. nach Unfällen oder bei Tumorerkrankungen)
- neurologische Erkrankungen (z.B. bei Multiple Sklerose)
- Alter
- Verhaltensfehler

Auch Senkung und Vorfall von Organen, z.B. der Gebärmutter oder des Darms, können Beschwerden machen und zu Harnverlust oder Harnverhalt (Harnblase kann spontan nicht geleert werden) führen. Die Senkung muss oft zusammen mit der Inkontinenz behandelt werden.

bei Männern:

- nach Operationen (z.B. nach Entfernung der Prostata)
- medikamentöser Einfluss (z.B. durch Medikamente gegen Allergien, Medikamente gegen Depressionen)
- Nervenschädigung (z.B. nach Unfällen oder bei Tumorerkrankungen)
- neurologische Erkrankungen (z.B. bei Multiple Sklerose)
- Alter
- Verhaltensfehler

Behandlung bei Belastungsinkontinenz

- mögliche Ursachen beseitigen
(Gewichtsreduktion, Stuhlregulierung, Rauchen einstellen, Trinkgewohnheiten überprüfen)
- Medikamente
(verbessern die Funktion des Blasenschließmuskels und fördert die Durchblutung der Schleimhaut)
- Hormonbehandlung
(z.B. Östrogen wirkt auf die Harnröhren- und Blasenschleimhaut)
- Beckenbodengymnastik
- Operation
(vor jeder Operation sollten alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sein)

Dranginkontinenz (überaktive Blase)

Unter Dranginkontinenz versteht man einen unfreiwilligen Urinverlust, begleitet von nicht unterdrückbarem Harndrang. Die Speicherfunktion der Harnblase ist gestört. Dies führt zu:

- häufigem Wasserlassen (mehr als 8 x am Tag)
- kleinen Mengen Urin
- Urinverlust, bevor die Toilette erreicht wird
- nächtlichem Wasserlassen (mehr als 2 x pro Nacht)

Ursachen der Dranginkontinenz

Durch Übererregbarkeit der Blase kommt es zu einem ungehemmten, plötzlichen Zusammenziehen des Blasenmuskels. Der Harndrang kann dann nicht mehr unterdrückt werden. Dies kann verursacht sein durch:

- Infektion der Blase
- Blasensteine
- Prostatavergrößerung
- Tumorerkrankung (z.B. der Blase oder Prostata)
- Erkrankung benachbarter Organe (z.B. Erkrankungen des Darms)
- Nervenschädigung (z.B. bedingt durch einen Bandscheibenvorfall)
- seelische Ursachen
- Alterungsprozesse der Blase
- Verhaltensfehler (vorsorglicher Toilettengang)
- Operationen (z.B. nach Unterleibsoperationen)

Behandlung der Dranginkontinenz

- mögliche Ursachen behandeln (z.B. Behandlung von Infekten, Prostataoperation, Operationen an der Harnröhre)
- Blasentraining
- Medikamente (wirken entspannend auf die Blasenmuskulatur)
- Operation (vor jeder Operation sollten alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sein)

Belastungsinkontinenz und Dranginkontinenz haben ähnliche Symptome, aber andere Ursachen. Sie können einzeln oder zusammen auftreten. Die Behandlungsmöglichkeiten sind unterschiedlich.

Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens, welche Behandlung für Sie geeignet ist.

Untersuchungen

Sie leiden an einer Krankheit, die in der Regel behandelbar und heilbar ist. Hierzu ist es wichtig, die genaue Ursache Ihrer Inkontinenz festzustellen, um Sie richtig behandeln zu können.

Welche Untersuchungen wird der Arzt möglicherweise durchführen?

- **Krankengeschichte:**

Der Arzt fragt Sie, wie sich die Krankheit entwickelt hat. Er erkundigt sich nach eventuellen weiteren Erkrankungen, Operationen und nach bisher eingenommenen Medikamenten.

- **Körperliche Untersuchung:**

Hier untersucht der Arzt, ob sichtbare bzw. tastbare körperliche Ursachen für die Inkontinenz festgestellt werden können.

- **Harnuntersuchung:**

Der Urin wird auf Bakterien, Blut und andere Substanzen untersucht.

- **Ultraschall:**

Hiermit kann der Arzt beispielsweise Nierensteine erkennen und die Größe der Gebärmutter messen. Er kann außerdem feststellen, ob Resturin in Ihrer Blase ist, nachdem Sie auf der Toilette waren.

- **Trink- / Miktionstagebuch:**

Hier notieren Sie selbst die tägliche Trinkmenge, wie häufig Sie die Toilette aufsuchen, die Urinmenge und ob Sie ungewollt Urin verloren haben (siehe Seite 16).

Sollten noch weitere Untersuchungen notwendig sein (z.B. eine Blasenspiegelung), wird Ihr Arzt dies mit Ihnen besprechen.

Was können Sie selbst tun?

Beckenbodengymnastik

Stärken Sie Ihren Beckenboden mit Gymnastik. Das Beckenbodentraining sollte fester Bestandteil Ihres Tagesablaufes sein. Führen Sie die ersten Übungen unter Anleitung von Krankengymnasten durch. Kurse zum Einüben der Technik werden sicher auch in Ihrer Nähe angeboten (meist in Krankenhäusern mit einer Abteilung für Frauenheilkunde oder bei Krankengymnasten). Anregungen zum richtigen Training finden Sie auch in Büchern der Literaturliste auf Seite 20.

Entlasten Sie Ihren Beckenboden, indem Sie folgende Punkte beachten:

- Mit der **richtigen Körperhaltung** können Sie den Druck auf Ihren Beckenboden und auf Ihre Wirbelsäule vermindern. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper immer gerade und aufgerichtet ist.
- Achten Sie auf einen **leichten Stuhlgang**. Verstopfung führt langfristig zu einer Überbeanspruchung der Beckenbodenmuskulatur. Durch den starken Druck bei der Darmentleerung kann sie sogar geschädigt werden. Stellen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten um und bevorzugen Sie ballaststoffreiche Ernährung wie z.B. Obst, Salat, Gemüse und Vollkornprodukte. Wichtig ist auch, dass Sie ausreichend trinken. Sie sollten am Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen (wenn Ihr Arzt Ihre Trinkmenge nicht eingeschränkt hat!).
- Auch starkes **Übergewicht** belastet den Beckenboden dauerhaft. Achten Sie also auf Ihr Körpergewicht. Überprüfen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten und stellen Sie diese, wenn nötig, um.

- **Beugen Sie Erkältungskrankheiten vor.** Beim Husten, Niesen und Naseputzen erhöht sich der Druck im Bauchraum und damit auf Ihre Harnblase. Deshalb kommt es häufig zu ungewolltem Urinverlust. Drehen Sie während des Niesens oder Hustens Ihren Kopf zur Seite und etwas nach oben. So können Sie die Druckwirkung auf den Beckenboden vermindern.

Blasetraining (bei Dranginkontinenz)

Trainieren Sie Ihre Blase, indem Sie:

- vorsorgliche Toilettengänge vermeiden.
- nicht dem ersten Harndrang nachgeben.
- ausreichend trinken.

Die meisten Menschen mit Blasenschwäche trinken zu wenig, damit sie seltener zur Toilette müssen. Eine zu geringe Harnmenge führt allerdings dazu, dass der Harndrang noch schneller auftritt.

- Bewegen Sie sich regelmäßig.

Der Blasenschwäche entspannt begegnen

Vermeiden Sie Stress und Aufregung, denn diese können den Harndrang verstärken. Wenn Sie lernen, sich bewusst zu entspannen (z.B. durch Autogenes Training), fällt es Ihnen leichter, dem Harndranggefühl zu begegnen.

Hilfsmittel

Es gibt eine große Auswahl an Schutzmöglichkeiten und Hilfsmitteln, welche die hygienischen und sozialen Belastungen einer Blasenschwäche mildern können.

Aufsaugende Hilfsmittel

Zu diesen Hilfsmitteln zählen Einlagen und Vorlagen, die den unfreiwillig verlorenen Urin aufnehmen und in einem Saugkern einschließen.

Diese Einlagen werden entweder in die Unterwäsche eingeklebt oder mit Hilfe einer luftdurchlässigen Netzhose in der richtigen Lage gehalten. Je nach Schwere des bestehenden Urinverlustes gibt es Einlagen mit unterschiedlich starker Aufnahmekapazität.

Wichtig ist, dass die Saugfähigkeit der Vorlage genau auf die Stärke Ihres Urinverlustes abgestimmt ist. Ist sie zu klein, kann sie auslaufen. Ist die Vorlage zu groß, trägt sie auf und kann bei Bewegung vermehrt an der Haut reiben und zu Hautreizungen führen.

Die Kosten für Hilfsmittel werden im Allgemeinen nicht komplett von der Krankenkasse übernommen. Betroffene sollten die Kostenübernahme mit ihrer Krankenkasse besprechen.

Für Männer, die nur wenig oder tröpfchenweise Urin verlieren, gibt es so genannte Einlagen mit der Funktion eines Tropfenfängers.

Sie sollten bei der Wahl der Vorlage auf eine leichte Handhabung achten. Lassen Sie sich vor dem Einkauf fachkundig beraten, z.B. im Sanitätshaus oder bei der beratenden Pflegefachkraft (Kontakt siehe Seite 17)



*Beispiel: Netzhose zum Fixieren der Einlagen;
Speziell für mobile Patienten mit schwerer Harn- oder Stuhlinkontinenz.
Sie kann wie normale Unterwäsche getragen werden.*

Bildquelle: Firma Hartmann

Matratzenschutz

Zum Schutz für Bettwäsche und Matratze gibt es spezielle Unterlagen in verschiedenen Größen.

Aufsammlende Hilfsmittel

- Urinflasche
- für Männer Kondomurinale



*Beispiel:
Kondomurinal*

Bildquelle:
Firma Hartmann

Diese dienen der Ableitung von Urin. An die verschiedenen Ausführungen kann sowohl ein Beinbeutel für die Tagversorgung als auch ein Bettbeutel für die Nachtversorgung angeschlossen werden.

Hilfen im Alltag

Frauen und Männer sind gleichsam von dem Problem der Blasenfunktionsstörung betroffen. Hier finden Sie einige allgemeine Anregungen.

- Sprechen Sie mit dem Arzt oder der betreuenden Pflegefachkraft offen über Ihre Probleme, damit Ihnen frühzeitig geholfen werden kann und Ihre Lebensqualität nicht durch die Inkontinenz eingeschränkt ist.
- Benutzen Sie bei Bedarf aufsaugende Hilfsmittel wie Slipeinlagen oder Höschen (diese gibt es auch speziell für Männer), die in verschiedenen Stärken angeboten werden. Achten Sie auf die richtige Kleidung. Sie sollten bequeme, nicht zu enge Kleidung tragen, die bei Bedarf schnell und problemlos geöffnet werden kann.
- Um Hautreizungen und Entzündungen im Intimbereich zu vermeiden, achten Sie auf die richtige Hautpflege. Hier sind milde Seifen sowie Wund- und Heilsalben als Hautschutz zu empfehlen.
- Bei einer vorliegenden Blasenschwäche sollten Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, damit die Blase nicht zusätzlich durch die hohe Urinkonzentration gereizt wird. Überschreiten Sie auf keinen Fall die Trinkmenge, die Ihr Arzt Ihnen auf Grund anderer Erkrankungen verordnet hat.
- Passen Sie ihren Tagesbedarf an Flüssigkeit individuell Ihrem Tagesablauf an. Sie sollten aber auf keinen Fall die tägliche Trinkmenge reduzieren (wenn nicht anders empfohlen).
- Benutzen Sie auf Reisen zur Sicherheit größere Einlagen mit mehr Saugfähigkeit (z.B. bei Flug- oder Busreisen), da Sie möglicherweise nicht immer zur Toilette gehen können, wenn Sie Bedarf haben.

- Nehmen Sie immer kleine Plastiktüten mit, um gebrauchte Einlagen entsorgen zu können (z.B. im Urlaub oder am Arbeitsplatz).
- Trainieren Sie Ihren Beckenboden. Einfache Übungen können Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen (siehe Seite 10).

Das Beckenbodenzentrum des Marienkrankenhauses Trier-Ehrang bildet in Kooperation mit dem Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier das „Moselzentrum für Kontinenz“ (MZK). Hier werden Menschen mit Blasen-funktionsstörungen beraten, behandelt und betreut (Kontakt siehe Seite 18).

Trink- und Miktionstagebuch

Um sichere Informationen über die Blasenentleerung zu haben, ist es sinnvoll, ein Trink- und Miktionstagebuch zu führen. Hier erhalten Sie und Ihr betreuender Arzt Erkenntnisse darüber, wie häufig Sie zur Toilette gehen, wie groß die jeweilige Ausscheidungsmenge ist und wie die Blasenentleerung im Verhältnis zur Trinkmenge steht. (Vordruck für ein Trink- und Miktionstagebuch, siehe Seite 22).

Tragen Sie die Trinkmenge, die Sie zu sich genommen haben, ein. Messen Sie mit Hilfe eines Messbechers Ihre Urinmenge. Tragen Sie den Wert dann ebenfalls im Trink- und Miktionstagebuch ein.

Besprechen Sie die Aufzeichnungen mit Ihrem behandelnden Arzt.

Kontaktadressen und Informationen rund um das Thema Blasenfunktionsstörungen und Harninkontinenz

Patienten-Informationszentrum im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Hier finden Sie Literatur und Broschüren zu den Themen „Harninkontinenz und Beckenbodengymnastik“ sowie Kontaktadressen.



Patienten- Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung

Nordallee 1 · 54292 Trier

Tel.: 0651 208-1520

Fax: 0651 208-1521

E-Mail: piz@bk-trier.de

www.patienteninformationszentrum.de

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Jeden 1. Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

Moselzentrum für Kontinenz - MZK



Das Moselzentrum für Kontinenz - MZK ist ein Zusammenschluss des Marienkrankenhauses Trier-Ehrang sowie des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Trier mit insgesamt sieben am Zentrum beteiligten Fachabteilungen.

Erstkontakt:

Urologie Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Tel.: 0651 208-2681

Beckenbodenzentrum Marienkrankenhaus Trier-Ehrang

Tel.: 0651 683-450

Sanitätshaus der Barmherzigen Brüder

Das Sanitätshaus bietet als Ansprechpartner kompetente Beratung durch ausgebildete Krankenpflegekräfte. Die Beratung ist ein Serviceangebot und kostenlos für die Betroffenen.

 **Sanitätshaus der Barmherzigen Brüder GmbH**

Nordallee 3 · 54292 Trier

Tel.: 0651 462778-0

Fax: 0651 462778-1

E-Mail: info@bk-sanitaetshaus.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 09.00 – 17.00 Uhr

Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfeorganisationen sind wichtige Ansprechpartner und bieten Hilfe sowie Informationen zur Erkrankung und deren Krankheitsbewältigung an.

Gesprächskreis Blasenfunktionsstörungen

Treffpunkt: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier (ca. alle 6 Wochen)

Kontakt: Patienten-Informationszentrum, Tel.: 0651 208-1520 oder

Urologische Ambulanz, Tel.: 0651 208-2681

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Für die Stadt Trier und die Landkreise hilft Ihnen die

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier – SEKIS Für die Stadt Trier und die Landkreise

Christophstraße 1 · 54290 Trier

Tel.: 0651 / 141180

Fax: 0651 / 9917688

E-mail: Kontak@sekis-trier.de

Überregionaler Ansprechpartner für Sie

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 12 · 34119 Kassel

Hotline: 01805-233440

www.kontinenz-gesellschaft.de

Literaturvorschläge für Betroffene

- Lang-Reeves, I.; Beckenboden. Wie Sie den Alltag zum Training nutzen; Verlag Gräfe & Unzer 2007; ISBN: 3833803770
- Ide, W., Vahlensieck, W.; Die Harninkontinenz beim Mann; Verlag Pflaum 2002; ISBN: 3790508721
- Michaelis, U.; Beckenbodentraining für Männer: Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden; Verlag Urban & Fischer bei Elsevier, 2. Auflage 2006; ISBN: 3437451871
- Gomez, J., Harzer, U.; Schluss mit Inkontinenz: Vorsorge, Ursachen und Symptome, Training, medizinische Möglichkeiten.; Verlag Oesch 2006; ISBN: 3035050252
- Gotved, H., von Herbst, E.; Erfolgreiche Hilfen gegen Harninkontinenz: Warum Frauen besonders betroffen sind. Wie Sie Ihren Beckenboden durch Übungen stärken.; Verlag Trias 2003; ISBN: 3830430140
- Beckenboden. Das Training für mehr Energie mit CD. Lust zum Üben; (Taschenbuch); Verlag: Gräfe und Unzer; Auflage: 7. Auflage (2002); ISBN: 3774247862
- Lang-Reeves, I., Villinger, Th.; Beckenboden. Das Training für mehr Energie mit CD. Lust zum Üben; Verlag Gräfe & Unzer, 7. Auflage 2002; ISBN: 3774247862;

Quellenangaben

- Fachhochschule Osnabrück (Hrsg.);
Expertenstandard Förderung der Kontinenz in der Pflege;
Deutsches Netzwerk für Qualitätssicherung in der Pflege (DNQP); 2006
- I. Füsgen; Melchior, H.; Inkontinenzmanual.
Diagnostik - Therapie - Rehabilitation;
Verlag Springer 1998; ISBN 3-540-54457
- Höfner, K., Jonas, U.; Praxisratgeber Harninkontinenz;
Verlag Unimed 2000; ISBN 3-89599-477-4
- Ide, W., Vahlensieck, W.; Die Harninkontinenz beim Mann;
Verlag Pflaum 2002; ISBN: 3790508721
- Jost, K.; Neurologie des Beckenbodens: Neurourologie;
Verlag Unimed Bremen 2004; ISBN 3-89599-768-4

Trink- und Miktionstagebuch

Name / Vorname: _____

Datum	Uhrzeit	Urin- menge	Trink- menge ml	ungewollter Harnverlust	Harndrang	Besonderheiten

