

Vorbeugende Maßnahmen:

**Was Sie selbst tun können:**

- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- Umstellung der Ernährung / Gewichtreduktion
- Förderung der Verdauung
- Wohnraumanpassung
- Ursachenklärung durch den Arzt

**Was wir für Sie tun können:**

- Systematische Einschätzung der Risikofaktoren
- Individuelle Beratung zu Maßnahmen der Kontinenzförderung wie z.B. Toilettentraining, Blasentraining, Umgang mit Hilfsmitteln
- Umgang und Beschaffung von Hilfsmitteln

# Merkblatt

Förderung der Harnkontinenz



Diakoniestation  
Blumhardtweg 30  
73087 Bad Boll  
07164/2041

Wir pflegen – versorgen – helfen

## Harnkontinenz

Harnkontinenz beinhaltet die Fähigkeit, willentlich und zur passenden Zeit an einem geeigneten Ort, die Blase zu entleeren.

Harninkontinenz ist jeglicher ungewollter Harnverlust.

Oftmals wird die Problematik der Harninkontinenz aus Gründen der Scham tabuisiert. Ein Gespräch darüber fällt allen Beteiligten schwer.

Folgende Fragen unterstützen bei der Erkennung einer Harninkontinenz:

- Verlieren Sie ungewollt Urin?
- Verlieren Sie Urin, wenn Sie husten, lachen oder sich körperlich betätigen?
- Verlieren Sie Urin auf dem Weg zur Toilette?
- Tragen Sie Vorlagen, um Urin aufzufangen?

Diese Fragen leiten in eine systematische Einschätzung des Risikos über.

## Risikofaktoren:

Man unterscheidet zwischen Risikofaktoren, die durch ihre individuelle körperliche Verfassung entstehen und solchen, die durch die Umstände der Umgebung vorhanden sind.

### Personenbezogene Risikofaktoren sind:

- Kognitive und/oder körperliche Einschränkungen
- Harnwegsinfektion
- Verstopfung (Obstipation)
- Belastung des Beckenbodens
- Östrogenmangel/Veränderung der Prostata

### Umgebungsbezogene Risikofaktoren sind:

- Erreichbarkeit der Toilette
- Gestaltung der Räumlichkeiten (Licht, Sauberkeit, Haltegriffe...)
- Medikamente
- Unpraktische Kleidung