

# ALLES GUTE

## Tabuthema Inkontinenz

Schottenpreis. STADA-Qualität.

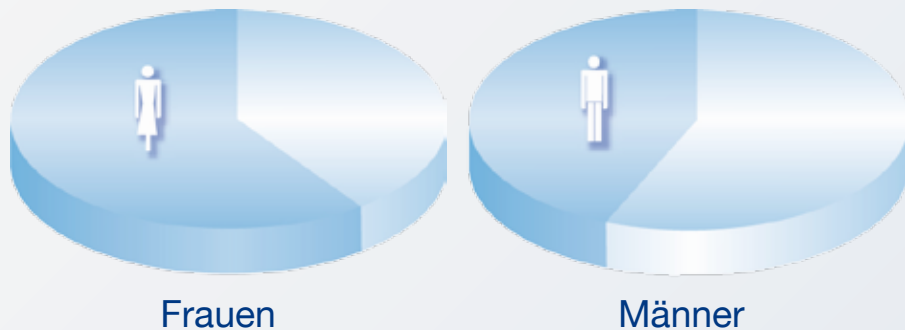
STADA

# Definition „Harninkontinenz“

- Von Harninkontinenz spricht man, wenn unfreiwillig Urin abgeht
- Mögliche Ursachen können sein:
  - Harnwegsinfektionen
  - Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes
  - Prostatavergrößerungen
  - Schlaganfälle
  - Schädigungen des Rückenmarkes

# Statistik

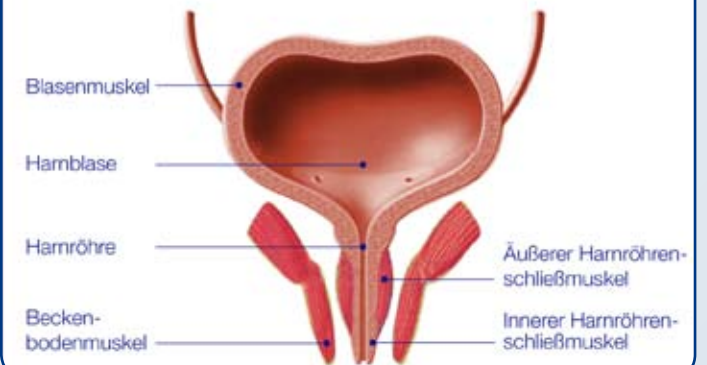
- 5-7 Mio. Betroffene in der BRD
- Häufigkeit nach dem 50. Lebensjahr:
  - Bis zu 40 % der Männer
  - Bis zu 65 % der Frauen
- Hohe Dunkelziffer



# Anatomie der Blase

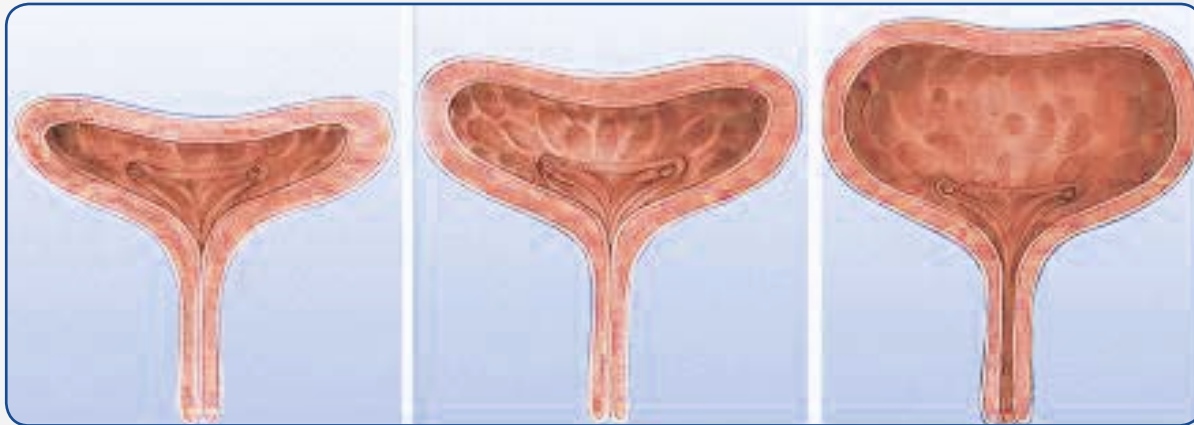
- Liegt hinter dem Schambein in unmittelbarer Nachbarschaft von Gebärmutter und Scheide
- Ist von Muskulatur umgeben
- Ist stark dehnbar
- Fasst normalerweise über 300 ml

Ableitende Harnwege der Frau



# Wie füllt sich die Blase?

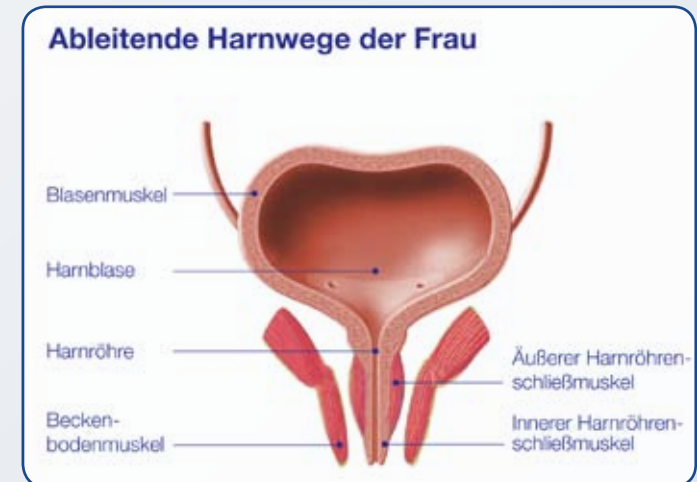
- Blasenfüllung und Blasenentleerung werden durch ein komplexes System von Nerven von Gehirn und Rückenmark aus gesteuert



Blasenfüllung

# Wie entleert sich die Blase?

- Für eine Entleerung sind auch die Schließmuskeln der Blase wichtig
- Diese Muskeln muss sich entspannen, damit sich die Blase normal entleeren kann



# Diagnostik der Inkontinenz

- „Miktionstagebuch“
- Werden Arzneimittel eingenommen (z. B. Diuretika)?
- Gynäkologische Vorgeschichte:  
z. B. Schwangerschaften, Menopause
- Operationen oder Unfälle
- Mögliche Begleiterkrankungen



# Führen Sie Tagebuch



- Notieren Sie:
  - Ihre tägliche Trinkmenge
  - Die Zeitpunkte Ihrer Toilettengänge
  - Die Zeitpunkte, an denen es zu unwillkürlichem Harnverlust gekommen ist
  - Begleitumstände
  - Anzahl der benötigten Vorlagen

# Welche Inkontinenz-Arten gibt es?

- **Belastungsinkontinenz**

Unwillkürlicher Urinverlust bei körperlicher Aktivität: Husten, Lachen, Niesen

- **Dranginkontinenz**

Plötzlicher, sehr starker Harndrang, verbunden mit Harnverlust; der Betroffene muss sofort eine Toilette aufsuchen

- **Überlaufinkontinenz**

Es bleibt ständig Harn in der Blase zurück, in unregelmäßigen Abständen werden kleine Mengen Harn unkontrolliert abgegeben (=„Tröpfelinkontinenz“)

- **Stuhlinkontinenz**

Unbemerktter Abgang großer Stuhlmengen, aber auch der bewusste, aber nicht kontrollierbare Abgang von Stuhl

# Belastungsinkontinenz

- Ursache ist eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur durch:  
z. B. Schwangerschaften, Östrogenmangel vor und/oder nach der Menopause
- Ein „typisches Frauenproblem“
- Therapie:
  - z. B. medikamentöse Therapie,
  - Beckenbodentraining,
  - ggfs. operative Maßnahmen,
  - Einsetzen von Pessaren etc.

# Beckenbodengymnastik

- Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die alle Organe des kleinen Beckens stützen, also auch Blase und Harnröhre
- **Beckenbodentraining kräftigt diese Muskulatur**  
Wichtig: regelmäßiges, konsequentes Training!



# Dranginkontinenz

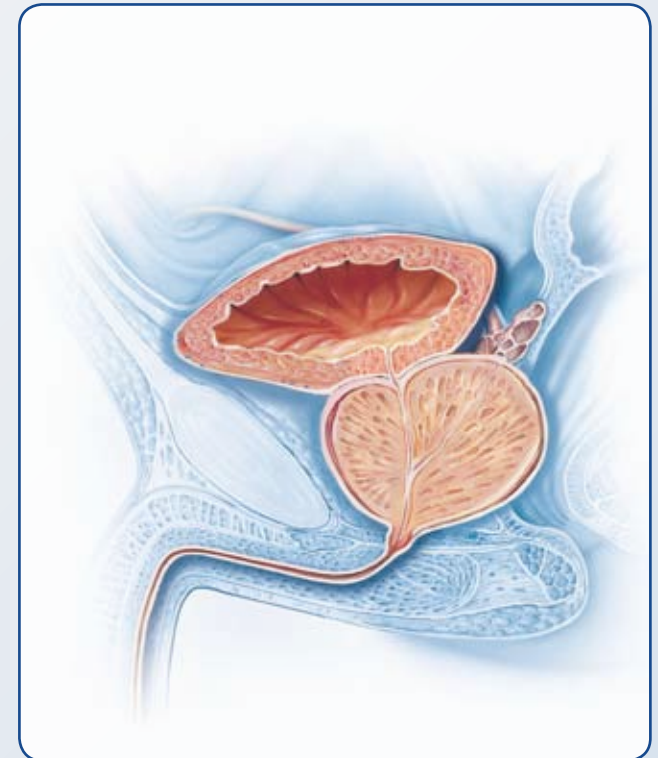
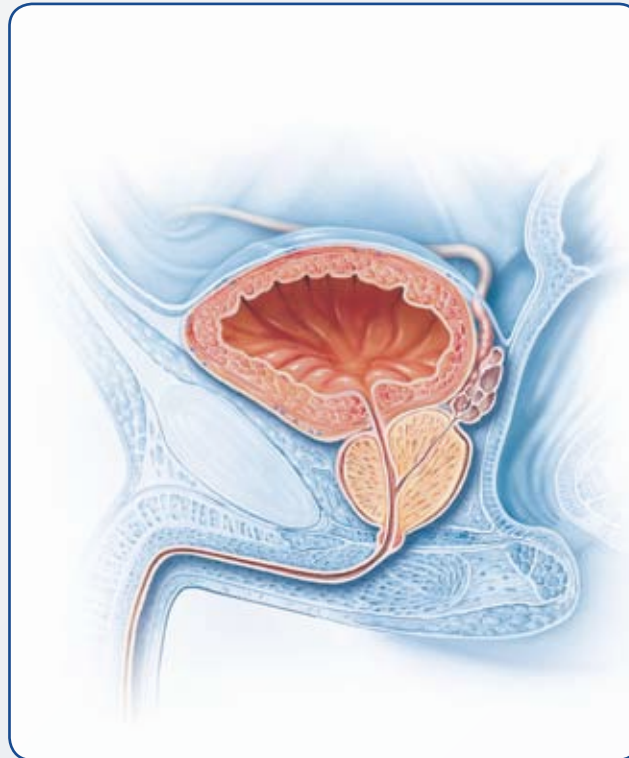
- „Überaktive Blase“
- Ursache ist hier eine gesteigerte Tätigkeit der Blasenmuskulatur, bedingt durch eine Blasenentzündung, Blasensteine oder nach einer Operation
- Der plötzliche Harndrang tritt bei geringer Blasenfüllung auf und ist nicht beeinflussbar
- Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen

# Tröpfelinkontinenz

- „Überlaufen“ der Blase durch eine blockierte Harnröhre (v. a. Männer betroffen)
- Mögliche Ursachen:
  - Harnsteine
  - Benigne Prostatahyperplasie
  - Schwache Blasenmuskulatur, bedingt durch eine Nervenschädigung (etwa bei Diabetes)
- Die Blase wird nicht vollständig entleert, der verbleibende Rest „tröpfelt“ ständig nach

# Benigne Prostatahyperplasie

- Eine im Alter vergrößerte Prostata engt die Harnröhre ein: die Blasenentleerung wird behindert
- Folge:
  - Vermehrter Harndrang
  - Immer wiederkehrende Blasenentzündungen
  - Harninkontinenz



# Stuhlinkontinenz

- Ca. 1 % der Bevölkerung ist betroffen
- Häufigkeit der Erkrankung steigt mit zunehmendem Alter
- Mögliche Ursachen:
  - Entzündliche Darmerkrankungen: M. Crohn, Colitis ulcerosa
  - Operationen
  - Erkrankungen des Nervensystems
- Konsequentes Toilettentraining
- Medizinische Hautpflege hier ebenfalls notwendig

# Moderne Inkontinenz-Hilfsmittel

- Verwenden Sie spezielle Vorlagen oder Slips. Diese gewähren:
  - Sicheren Auslaufschutz
  - Problemloses Anlegen
  - Hautschonung
  - Uneingeschränkten Tragekomfort
- Pflegen und reinigen Sie Ihre Haut mit geeigneten Produkten:
  - Mit rückfettenden Eigenschaften
- Ausreichend pflegend



# So halten Sie Ihre Blase gesund!

- Trotz „Blasenproblemen“ ausreichend trinken, z. B. stilles Mineralwasser, Tee
- Blase und Nieren vor einer Erkältung schützen!
- Toilettentraining

**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit**

alles gute :) [stada.de](http://stada.de)

