

Blasenschwäche (k)ein Tabuthema

Informationen für pflegende
Angehörige und Pflegebedürftige.

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Vorwort

*Liebe Angehörige,
liebe Pflegebedürftige,*

sehr viele ältere Menschen leiden unter gelegentlichem oder ständigem ungewollten Urinverlust. Man spricht dann von Blasenschwäche oder Inkontinenz.

Den Betroffenen ist dies verständlicherweise oft sehr unangenehm. Sie möchten nicht, dass jemand davon erfährt und vermeiden deshalb den Kontakt zu anderen Menschen. Viele glauben auch, Blasenschwäche sei im Alter normal und dass man dagegen nichts machen könne.

Das stimmt jedoch nicht! Wir möchten Ihnen Mut machen, beim Auftreten einer möglichen Blasenschwäche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Diese Broschüre gibt einen ersten Überblick über die wichtigsten Maßnahmen und Hilfsmittel, die Ihnen helfen können, trotz einer Blasenschwäche Ihr Leben normal weiterzuführen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Wie entsteht eine Blasenschwäche?

In den Nieren wird ständig Urin gebildet, der dann in der Harnblase gesammelt wird. Die Beckenbodenmuskulatur verschließt die Harnblase und sorgt dafür, dass kein Urin unbeabsichtigt verloren wird. Wir spüren, wenn die Blase gefüllt ist und wir die Toilette aufsuchen müssen.

Voraussetzung für die normale Blasenentleerung ist also, dass die Blase und die Beckenbodenmuskulatur, aber auch die Nervenüberleitung und deren Verarbeitung funktionieren. Bei einer Blasenschwäche sind eine oder mehrere dieser Funktionen gestört.

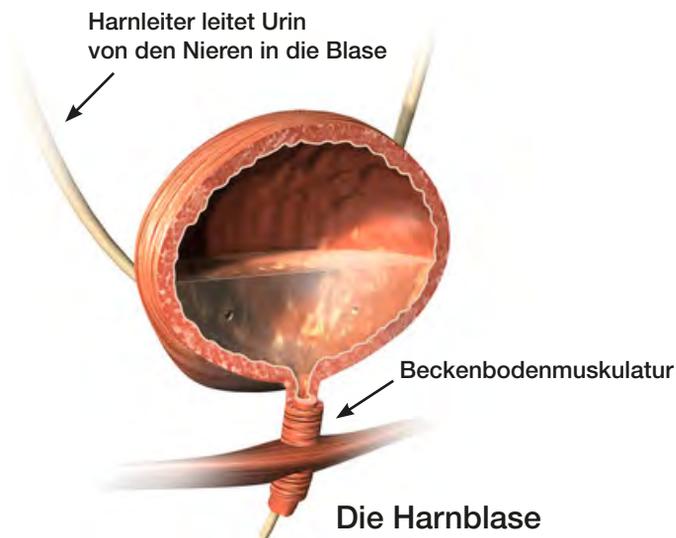


Foto: Fotolia

Mögliche Ursachen und Anzeichen für eine Blasenschwäche

Einerseits können die Ursachen für eine gestörte Blasenentleerung in der Umgebung liegen, zum Beispiel durch:

- ✚ schlecht zugängliche oder nicht geeignet ausgestattete Toiletten
- ✚ schwache Beleuchtung des Toilettenraumes
- ✚ fehlende Haltegriffe
- ✚ zu niedrige Sitzhöhe der Toilette
- ✚ Türschwellen
- ✚ unpraktische Kleidung etc..

Ebenso können körperliche Faktoren zu einer gestörten Blasenentleerung führen, zum Beispiel:

- ✚ Erkrankungen wie Demenz, Parkinson oder Multiple Sklerose, aber auch der Zustand zum Beispiel nach einem Schlaganfall
- ✚ verschiedene Medikamente
- ✚ Harnwegsinfektionen
- ✚ Veränderungen und / oder Operationen der Prostata
- ✚ Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften oder starkes Übergewicht.

Im Folgenden finden Sie einen Fragebogen und ein Beispiel für ein Ausscheidungsprotokoll (Miktionsprotokoll, Seite 8), die helfen, eine Blasenschwäche und ihre Auswirkungen auf das tägliche Leben genauer zu betrachten.

Fragebogen der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft

Wie oft kommt es bei Ihnen zu unwillkürlichem Urinverlust?

- Nie
- Einmal pro Woche oder seltener
- Zwei- bis dreimal pro Woche
- Einmal täglich
- Mehrmals täglich
- Ständig

Wie hoch ist der Urinverlust?

- Kein Urinverlust
- Eine geringe Menge
- Eine mittelgroße Menge
- Eine große Menge

Wie stark ist Ihr Leben durch den Urinverlust beeinträchtigt?

- Gar nicht beeinträchtigt
- Etwas beeinträchtigt
- Stark beeinträchtigt
- Sehr stark beeinträchtigt

Wann kommt es zu Urinverlust?

- Zu keiner Zeit
- Bevor Sie die Toilette erreichen können
- Beim Husten, Niesen, Laufen usw.
- Im Schlaf
- Bei körperlicher Anstrengung und Sport
- Nach dem Wasserlassen
- Aus keinem ersichtlichen Grund
- Urinverlust tritt ständig auf

(Aus Toiletten-/ Trinkprotokoll; Deutsche Kontinenz Gesellschaft 2017)

Tipps und Maßnahmen zum Umgang mit Blasenschwäche

Ausreichendes Trinken

Viele ältere Menschen sind der Meinung, dass sie den ungewollten Urinverlust vermeiden können, wenn sie weniger trinken. Dies stimmt nicht! Es birgt sogar gesundheitliche Gefahren, das Trinken zu reduzieren: Eine geringere Flüssigkeitsmenge erhöht das Risiko einer Blasen- und Harnwegsinfektion. Das steigert die Gefahr eines unkontrollierten Urinverlustes. Trinken Sie daher ausreichend, jedoch auch nicht zu viel. Als Faustregel gilt für Menschen über 65 Jahren, die keine vom Arzt verordnete Einschränkung einhalten müssen: circa 1300ml pro Tag. Grundsätzlich ist es egal, was Sie trinken. Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Getränke wie Kaffee, Tee oder Bier die Urinausscheidung verstärken können.

Umgebungsgestaltung

Die Toilette sollte möglichst schnell erreichbar sein. Ach-

ten Sie auf einen ungehinder- ten Zugang. Teppichkanten, Möbel oder zugestellte Türen verhindern das schnelle Aufsuchen der Toilette und können in der Eile sogar zu Stürzen führen. Haltegriffe und Toilettensitzerhöhung sind praktisch, um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern. Der Toilettenraum sollte gut beleuchtet sein und ausreichend Bewegungsfreiheit bieten. Beachten Sie auch den größeren Platzbedarf durch Gehstöcke, Rollatoren oder Rollstühle. Toilettenstuhl, Urinflaschen oder Steckbecken können bei eingeschränkter Beweglichkeit und besonders auch nachts hilfreich sein.



Kleidung

Kleidung mit vielen Knöpfen und kleinen Reißverschlüssen kann bei Harndrang nicht schnell genug ausgezogen werden. Dieser Zeitverlust kann zum vermeidbaren Urinverlust führen, weil dadurch ein zügiger und selbstständiger Toilettenzugang verhindert wird.

Beckenbodentraining

Gezieltes Training des Beckenbodens mit wiederholtem Wechsel von An- und Entspannung stärkt die Muskulatur. Der Verschlussmechanismus der Blase wird gestärkt. Das wirkt einer Blasenschwäche entgegen. Krankengymnasten, Physiotherapeuten und/oder Hilfsmittel können das Training unterstützen.

Angebot von regelmäßigen Toilettengängen

Planen Sie für sich oder gemeinsam mit Ihren Angehörigen regelmäßige Toilettengänge nach einem festen Rhythmus ein, zum Beispiel alle zwei oder drei Stunden,

um die regelmäßige Blasenentleerung zu trainieren und so einem unkontrollierten Urinverlust vorzubeugen. Die meisten Menschen haben ihre individuellen Ausscheidungsgewohnheiten, gehen also häufig zur gleichen Zeit zur Toilette. Auf dieser Grundlage können Sie einen persönlichen Toilettenplan für den ganzen Tag und gegebenenfalls die Nacht erstellen. Liegt bereits eine leichte Inkontinenz vor, bietet es sich an, fünf bis zehn Minuten vor der gewohnten Zeit an einen Toilettengang zu erinnern. So kann Inkontinenz teilweise oder ganz verhindert werden.

Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel

Zusätzlich zu den bereits genannten Hilfsmitteln gibt es bei bestehender Inkontinenz verschiedene aufsaugende und ableitende Hilfsmittel.

Zu den aufsaugenden Hilfsmitteln zählen:

- ✚ Betteinlagen in textiler Form wie auch als Einmalmaterial zum Schutz von Bett- und Sitzflächen
- ✚ Slipeinlagen
- ✚ Einmalvorlagen in verschiedenen Größen
- ✚ Inkontinenzschutzhosen zum Kleben oder als Slip

Bei der Auswahl der aufsaugenden Hilfsmittel ist darauf zu achten, dass sie den individuellen Bedingungen angepasst werden:

- ✚ Körpergröße
- ✚ Auffangmenge (immer die kleinste benötigte Form wählen)

- ✚ gegebenenfalls Tag-Nacht-Unterschied
- ✚ Tragekomfort (anatomisch geformt)
- ✚ Sicherheit und Diskretion (Rascheln und Auftragen vermeiden)
- ✚ einfache Handhabung.

Muster und kostenlose Proben erhalten Sie über die Mitarbeitenden des ASB-Pflegedienstes, Sanitätshäuser oder Apotheken.

Zu den ableitenden Hilfsmitteln zählen:

- ✚ Kondomurinal
- ✚ Katheter zur Einmal- und Dauerableitung in verschiedenen Größen.

Der Einsatz dieser Hilfsmittel setzt eine umfangreiche ärztliche Diagnostik und Verordnung voraus. Eine Inkontinenz allein begründet keine Dauerkatheterisierung.

Tipps für Pflegepersonen

Versuchen Sie bei ersten Anzeichen einer Blasenschwäche mit Ihren Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Reagieren Sie einfühlsam, machen Sie keine Vorwürfe und berücksichtigen Sie, dass dieses Thema für beide Seiten schamhaft ist.

Blasenschwäche ist nicht gleich Blasenschwäche. Deshalb ist eine differenzierte Diagnostik durch den Hausarzt oder Urologen sinnvoll, um die bestmögliche Therapie und Versorgung zu ermöglichen.

Jeder Mensch hat seine eigenen Rituale beim Toilettengang. Lassen Sie Ihrem Angehörigen die Zeit, die er dafür benötigt, und sorgen Sie für eine ruhige und ungestörte Atmosphäre. Seien Sie diskret und verlassen Sie, wenn es der Gesundheitszustand Ihres Angehörigen erlaubt, den Raum.

Ist die Inkontinenz für den

Angehörigen oder den Pflegebedürftigen belastend, scheuen Sie sich nicht, Beratung und Unterstützung des ASB-Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen.

Häufig bieten Sanitätshäuser und Apotheken umfassende Beratung auch zu Hause an. Fragen Sie nach diesem Angebot!

Beim Gebrauch von Hilfsmitteln wie zum Beispiel Vorlagen achten Sie darauf, dass sich Konturen nicht durch die Kleidung abzeichnen. Lange Hosen, weit geschnittene Blusen und Pullover helfen, die Vorlage zu kaschieren und machen sie auf diese Weise unauffälliger. Das Tragen von Jogginganzügen oder Nachthemden auch tagsüber ist dagegen nicht erforderlich.

Scheuen Sie sich nicht, bei Einkäufen, Ausflügen und Reisen Inkontinenzmaterial zu nutzen, und planen Sie Toilettengänge ein.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Hilfsmittel, Inkontinenzmaterial und Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen können über die Kranken- und Pflegekasse finanziert werden, wobei ggf. ein Eigenanteil getragen werden muss. Eine entsprechende ärztliche Verordnung bzw. Antragstellung ist jedoch erforderlich.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASB-Pflegedienstes beraten Sie gerne und sind Ihnen bei der Antragstellung behilflich.

Weiterführende Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2017) Referenzwerte Wasser. online: <http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/> Stand 06.12.2017

DEUTSCHE KONTINENZGESELLSCHAFT (2017): Toiletten-/Trinkprotokoll der Deutschen Kontinenz Gesellschaft nach Prof. Dr. Klaus-Peter Jünemann und Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel, Kassel.

DEUTSCHES NETZWERK ZUR QUALITÄTSSICHERUNG IN DER PFLEGE (DNQP) (2014): Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege, Osnabrück.

HAYDER, DANIELA UND ERIKA SIRSCH (2012): Inkontinenz in der häuslichen Versorgung Demenzkranker. Informationen und Tipps bei Blasen- und Darmschwäche. Praxisreihe der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Berlin.

Konzeption und Text

(auf Grundlage der Broschüre des ASB-Bundesverbandes: „Blasenschwäche- (k)ein Tabuthema“)

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und Projektmanagement, ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH
Geschäftsführung**
Elisabeth-Selbert-Straße 3
28307 Bremen

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Block
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16
Telefax: 0421 4 17 87-47

Stefan.Block@asb-bremen.de
www.asb-bremen.de/ambulante-pflege
www.asb-ambulante-pflege.de

Geschäftsführung: Stefan Block & Volker Wehmann |
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann | Amtsgericht
Bremen | HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

Standorte

**Pflegedienst Mitte
(Bremen Süd & Bremen West)**
Langemarckstraße 138
28199 Bremen

PDL: Susanne Frost
Telefon: 0421 59 80 104
Telefax: 0421 50 32 16
Susanne.Frost@asb-bremen.de

**Pflegedienst Ost
(Bremen Ost)**
Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

PDL: Erika Mahnken
Telefon: 0421 4 17 87 11
Telefax: 0421 4 17 87 47
Erika.Mahnken@asb-bremen.de

**Pflegedienst Nord
(Bremen Nord & um zu)**
Bremerhavener Heerstraße 30
28717 Bremen

PDL: Melanie Zimmermann
Telefon: 0421 6 93 66 15
Telefax: 0421 6 93 66 18
Melanie.Zimmermann@asb-bremen.de

**Pflegedienst West
(östl. Vorstadt/ Peterswerder)**
Hamburger Straße 154
28205 Bremen

PDL: Annica Kehlenbeck
Telefon: 0421 69 63 98 70
Telefax: 0421 69 63 98 72
Annica.Kehlenbeck@asb-bremen.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Ambulante Pflege GmbH