

Blasenschwäche – kein Tabuthema!

Blasenschwäche bzw. Inkontinenz ist immer noch ein Thema über das man nicht gerne spricht. Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen notwendiges Wissen zu diesem Thema vermitteln.

Bitte scheuen Sie sich nicht den Arzt oder das Pflegepersonal anzusprechen, wenn bei Ihnen folgende Problematik besteht:

- unfreiwilliger Harnverlust bei körperlicher Belastung (z.B. Husten oder Niesen)
- unfreiwilliger Harnverlust mit Harndrang einhergehend
- unfreiwilliger Harnverlust in Kombination mit Harndrang und bei körperlicher Anstrengung
- unfreiwilliger Harnverlust mit eingeschränktem/ fehlendem Gefühl für Blasenfüllung
- Nykturie (häufiger Harndrang in der Nacht)
- Tröpfeln nach dem Wasserlassen.

Unsere Pflegekräfte vor Ort geben Ihnen gern weitere Auskunft und wenn nötig praktische Hilfe.

Wie entsteht eine Blasenschwäche?

In den Nieren wird ständig Urin gebildet, der sich dann in der Harnblase sammelt. 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 sowohl die Blase als auch die Beckenbodenmuskulatur, aber auch die Nervenüberleitung und deren Verarbeitung funktionieren. Bei einer Blasenschwäche sind eine oder mehrere dieser Funktionen gestört.

Ursachen:

Harninkontinenz hängt mit Funktionsstörungen der Blase und der Beckenbodenmuskulatur zusammen. Hierfür können verschiedene Ursachen verantwortlich sein. Dazu zählen z. B. ein Steinleiden, eine Blasenentzündung oder vorangegangene Entbindungen. Bei Frauen ist die Blasenschwäche oft in einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur begründet.

Die häufigste Form der Blasenschwäche wird allerdings durch eine schnelle Druckzunahme im Bauchraum (Lachen, Niesen, Husten) ausgelöst. Diese Form der Blasenschwäche betrifft vorwiegend Frauen.

Bei Männern führt meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata zu Blasenschwäche. Harnwegsinfekte, Verletzungen im Bereich der Harnwege, Blasensteine oder seltener Blasen Tumore sind ebenfalls mögliche Ursachen einer Blasenschwäche.

Weitere mögliche Ursachen von ungewolltem Harnverlust ist die fehlende oder eingeschränkte Fähigkeit eine Toilette aufzusuchen, verursacht durch

- Erkrankungen wie Demenz, Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall,..
- Schlecht zugängliche oder schlecht beleuchtete Toiletten
- Fehlende Haltegriffe oder zu niedrige Sitzhöhe der Toilette
- Unpraktische Kleidung

Tipps zum Umgang mit Blasenschwäche:

1. Ausreichend Trinken

Viele ältere Menschen sind der Meinung, dass sie den ungewollten Urinabgang vermeiden können, wenn sie weniger trinken. Dies stimmt nicht! Das Trinken zu reduzieren birgt sogar gesundheitliche Gefahren. Eine geringere Flüssigkeitsmenge erhöht das Risiko einer Blasen- und Harnwegsinfektion. Das steigert die Gefahr eines ungewollten Urinverlustes.

Trinken Sie daher ausreichend. Als Faustregel gilt: pro Tag rund 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Eine Person von 60 kg sollte also 1,8 l Flüssigkeit jeden Tag zu sich nehmen (wenn keine krankheitsbedingten Flüssigkeitseinschränkungen vorliegen). Grundsätzlich ist es egal, was Sie trinken. Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Getränke wie Kaffee, Tee oder Bier die Urinausscheidung verstärken können.

2. Gestaltung der Umgebung

Die Toilette sollte möglichst schnell erreichbar sein. Achten Sie auf einen ungehinderten 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 nachts hilfreich sein.

3. Kleidung

Kleidung mit vielen Knöpfen und kleinen Reißverschlüssen kann bei Harndrang nicht schnell genug ausgezogen werden. Der dadurch entstandene Zeitverlust kann zu einem vermeidbaren Urinverlust führen.

4. 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.

5. Regelmäßige Toilettengänge

Planen Sie allein oder gemeinsam mit Ihren Angehörigen regelmäßige Toilettengänge nach einem festen Rhythmus ein, z. B. alle 2 oder 3 Stunden, um eine 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, 5 bis 10 Minuten vor der gewohnten Zeit an den Toilettengang zu erinnern. So kann Inkontinenz teilweise oder ganz verhindert werden.

6. Aufsaugende und ableitende Hilfsmittel

Zusätzlich zu den bereits genannten Maßnahmen gibt es bei bestehender Inkontinenz verschiedene aufsaugende und ableitende Hilfsmittel. Die Produkte sind in Sanitätshäusern und Apotheken erhältlich. Unser Pflegepersonal berät sie gerne über die verschiedenen Angebote. Muster und kostenlose Proben erhalten Sie in Sanitätshäusern oder Apotheken.

Tipps für pflegende Angehörige:

- 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 Scham besetzt ist.
- Blasenschwäche ist nicht gleich Blasenschwäche. Deshalb ist eine differenzierte Diagnostik durch den Hausarzt oder Urologen sinnvoll, um eine optimale 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.
- Häufig bieten auch Sanitätshäuser und Apotheken umfassende Beratung zu Hause an. Fragen Sie nach diesem Angebot!
- Beim Gebrauch von Hilfsmitteln wie Vorlagen achten Sie darauf, dass sich keine Konturen 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.