

Für weitere Informationen können Sie sich auch gerne an folgende Adressen/Institutionen wenden:

**Deutsches Netzwerk für Qualitätssicherung in der Pflege**  
Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz  
Internet: [www.dnqp.de](http://www.dnqp.de)

Wenn Sie weitere Fragen zur Förderung der Harnkontinenz haben, **können Sie gerne jederzeit unsere Mitarbeiter ansprechen**. Ebenso können Sie auch unser Pflegebüro anrufen und einen Beratungstermin vereinbaren.



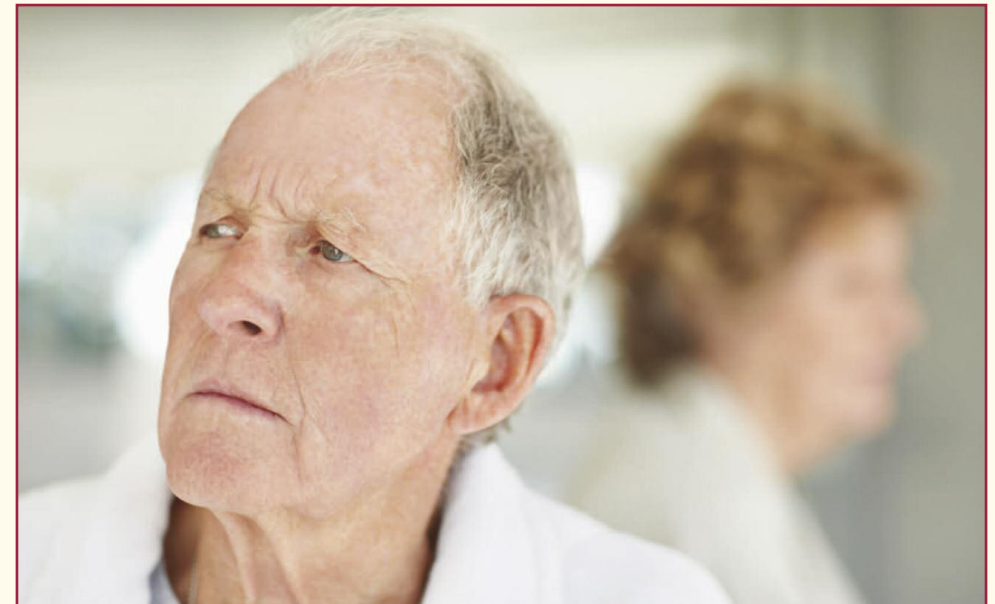
**Pflegezentrum Baaler Höhe GmbH**  
Krefelder Straße 26-28 · 41836 Hückelhoven / Baal  
Telefon: 0 24 35 / 98 96-0

**Tagesstätte Lebensfreude Kofferen**  
Neußer Straße 28 · 52441 Linnich / Kofferen  
Telefon: 0 24 62 / 20 25 19

E-Mail: [kontakt@pflege-lebensfreude.de](mailto:kontakt@pflege-lebensfreude.de)

Web: [www.pflege-lebensfreude.de](http://www.pflege-lebensfreude.de)

www.pflege-lebensfreude.de  
design: print-media



## Informationsschreiben zur Harnkontinenz

Diese Information wurde Ihnen überreicht von:

In diesem Schreiben haben wir noch einmal die **wichtigsten Informationen** zum Thema Harninkontinenz für Sie zusammengefasst und erläutern Ihnen, wie Sie das Risiko minimieren können.

Bei gelegentlichem oder andauerndem, unwillentlichen Verlust von Urin spricht man von Harninkontinenz. Die Ursache dafür kann eine Störung im koordinierenden Nervensystem, der Blasenmuskulatur oder dem Verschlusssystem der Blase sein. Dieser Zustand bedeutet für die betroffenen Menschen nicht nur eine hygienische Herausforderung, sondern häufig auch ein großes **seelisches Problem**. Sehr viele Menschen leiden an Harninkontinenz, in höherem Lebensalter sogar jeder Dritte. Dennoch wird über das Problem Inkontinenz nur selten offen gesprochen. Deshalb möchten wir Sie **ermutigen**, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Wir möchten aber auch, dass Sie wissen, wie Sie einer Harninkontinenz vorbeugen können und welche therapeutischen sowie begleitenden Möglichkeiten bestehen. Wir stellen Ihnen zudem **praktische Tipps und Tricks** vor, die sich beim Umgang mit Inkontinenz bewährt haben.

So finden Sie in diesem Schreiben Anregungen, wie Sie Ihr Problem bestmöglich meistern können und wieder zu **mehr Lebensqualität** finden.

### Ist-Zustand

- Häufigkeit des Toilettengangs?
- Welche Uhrzeiten?
- Urinabgang auf der Toilette?
- Urinabgang vorher?
- Fähigkeit zum Umgang mit Hilfsmitteln?
- Hilfsmittelsituation der individuellen Situation angemessen?

### Maßnahmen

- Feststellen der Ausscheidungsgewohnheiten
- Toilettengang 30 Minuten vorziehen
- Intervall der Toilettengänge zunächst 60 Minuten, dann Intervall verlängern (z.B. auf 90 Minuten, 120 Minuten), wenn Patient trocken
- Beratung zum Umgang mit Hilfsmitteln

### Weitere erleichternde Maßnahmen

- Bequeme Kleidung
- Barrierefreier Weg zur Toilette (ggf. Wegweiser / Piktogramm an der Tür)
- Hilfsmittel z.B. Toilettensitzerhöhung, Urinflasche)
- Bauliche Anpassung der Nasszelle
- Leicht zu handhabendes Inkontinenzmaterial

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch auch Alternativen zum Kontinenztraining an, denn es ist wichtig, daneben auch die motorischen Fähigkeiten einzuüben.

### Hierzu gehören z.B.

- Mitwirkung oder alleinige Übernahme des An- und Auskleidens beim Toilettengang
- Mitwirkung oder alleinige Übernahme des Wechsels der Inkontinenzvorlage
- Umgang mit Hilfsmitteln (Urinflasche, Toilettensstuhl, Nutzung der Toilettensitzerhöhung)
- Einüben des Weges zur Toilette und wieder zurück
- Aufsteh- und Gehübungen

Wenn Sie wieder etwas Mobilität zurückgewinnen, hat dies auch einen positiven Einfluss auf die Kontinenz. Allein das gewonnene Bewusstsein, Dinge in diesem Bereich wieder (teilweise) allein zu bewältigen, verhindert ein zu langes Hinauszögern des Toilettenganges. Darüber hinaus beseitigen Sie die übliche Begleiterscheinung, die Trinkmenge aus Angst vor dem Harndrang zu minimieren.

Für eine konkrete Diagnosestellung sowie die Therapieplanung weisen wir an dieser Stelle nochmals auf Ihren Haus- bzw. Facharzt hin. Im Bereich der geeigneten Hilfsmittel kann nach Diagnosestellung eine Anleitung und Beratung durch Pflegefachkräfte erfolgen, die über Erfahrung und Kompetenz zur Identifikation von Risikofaktoren und Anzeichen einer Harninkontinenz verfügen und Ihnen entsprechenden Hilfsmittel empfehlen können.