



Blasenschwäche

(k) ein Tabuthema

Tipps für Pflegebedürftige
und ihre Angehörigen

...für Hamburg!

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

sehr viele ältere Menschen leiden unter gelegentlichem oder dauerndem 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 unabänderlich. Das stimmt jedoch nicht! Die ASB-Sozialstation möchte Ihnen Mut machen, beim Auftreten einer möglichen Blasenschwäche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

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

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 müs-

sen. 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.



Mögliche Ursachen und Anzeichen

Einerseits können die Ursachen für eine gestörte Blasenentleerung in der Umgebung liegen, z. B. durch:

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

Ebenso können körperliche Faktoren zu einer gestörten Blasenentleerung führen, z. B.:

- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Erkrankungen wie Demenz, Diabetes mellitus, Parkinson oder Multiple Sklerose, aber auch der Zustand, z. B. nach einem Schlaganfall
- Belastung durch verschiedene Medikamente
- Harnwegsinfektionen
- Veränderungen und/oder Operationen der Prostata oder Gebärmutter

- Belastungen des Beckenbodens durch vorangegangene Schwangerschaften oder starkes Übergewicht
- Verletzungen im Beckenboden oder Vaginalbereich
- Übergewicht



Fragebogen zur Blasenschwäche

Der nachfolgende Fragebogen sowie das Ausscheidungsprotokoll (Miktionsprotokoll) helfen, eine Blasenschwäche und ihre Auswirkungen auf das tägliche Leben genauer zu beobachten und zu beurteilen.

Außerdem können anhand dieser wichtigen Informationen entsprechende Maßnahmen abgeleitet und die Versorgung mit Hilfsmitteln optimiert werden.

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

Quelle: Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. (2015): Toiletten-/Trinkprotokoll. Kassel

Tipps 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! Das Trinken zu reduzieren birgt sogar gesundheitliche Gefahren: Eine geringere Flüssigkeitsmenge erhöht das Risiko einer Blasen- und Harnwegsinfektion und führt zu einer hohen Kon-

zentration des Urins in der Blase, was wiederum zu einem erhöhten Harndrang führt. Das steigert die Gefahr eines unkontrollierten Urinverlustes.

Versuchen Sie daher, ausreichend zu trinken. Für Senioren wird eine tägliche Trinkmenge von 1,5 Litern empfohlen. Besonders geeignete

Getränke sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftchorlen. Aber grundsätzlich gilt: Trinken Sie worauf Sie Lust haben. Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Getränke wie Kaffee, Tee oder Bier die Urinausscheidung verstärken können.

Umgebungsgestaltung

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. Um Stürze effektiv zu vermeiden, lesen Sie bei Bedarf auch unsere ASB-Broschüre „Standhaft bleiben – Stürzen im Alter vorbeugen“.

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, Urinschiffchen 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. Der dadurch entstandene Zeitverlust kann zu einem vermeidbaren Urinverlust führen.

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.



Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Regelmäßige Toilettengänge

Planen Sie allein oder gemeinsam mit Ihren Angehörigen regelmäßige Toilettengänge nach einem festen Rhythmus ein, z. B. 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 Toilettensplan 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. Die Produkte sind in Sanitätshäusern und Apotheken erhältlich.

Zu den aufsaugenden Hilfsmitteln zählen:

- Bettelagen, sowohl in textiler Form als auch als Einmalmaterial, zum Schutz von Bett- und Sitzflächen
- Slipelagen
- Einmalvorlagen in verschiedenen Größen
- Inkontinenzschutzhosen zum Kleben oder als Slip

Aufsaugende Hilfsmittel sollten den individuellen Bedingungen entsprechen:

- 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 Mitarbeiter der ASB-Sozialstationen sowie in Sanitätshäusern oder Apotheken.

Zu den ableitenden Hilfsmitteln zählen:

- Kondomurinal für männliche Pflegebedürftige
- 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 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 schamhaft 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.

Ist die Inkontinenz für den Angehörigen oder den Pflegebedürftigen belastend, scheuen Sie sich nicht, Beratung und Unterstützung der ASB-Sozialstation in Anspruch zu nehmen.

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

Beim Gebrauch von Hilfsmitteln wie z. B. 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.

Möglichkeiten der Kostenübernahme

Hilfsmittel, Inkontinenzmaterial und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen können über die Kranken- und Pflegekasse finanziert werden, wobei ein Eigenanteil getragen werden muss. Eine entsprechende ärztliche Verordnung bzw. Antragstellung ist jedoch erforderlich. Die Mitarbeiter der ASB-Sozialstation beraten Sie gerne und sind Ihnen bei der Antragstellung behilflich. Auf Wunsch nehmen Sie auch den Kontakt zu Ihrem Arzt auf.



Weiterführende Hinweise

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V. (2016):
Standhaft bleiben – Stürzen im
Alter vorbeugen.
Tipps für Pflegebedürftige
und ihre Angehörigen. Köln

Deutsche Gesellschaft für
Ernährung (DGE) (2014): DGE -
Praxiswissen:
Essen und Trinken im Alter.
Download unter: [www.fitimalter-
dge.de/service/medien.html](http://www.fitimalter-
dge.de/service/medien.html)

Deutsche Kontinenz Gesellschaft
e.V. (2015): Toiletten-/Trinkpro-
tokoll der Deutschen Kontinenz
Gesellschaft nach Prof. Dr. Klaus-
Peter Jünnemann und Prof. Dr.
Daniela Schultz-Lampel. Kassel

Deutsches Netzwerk für Qualitäts-
entwicklung in der Pflege (DNQP)
(2014): Expertenstandard Förde-
rung der Harninkontinenz in der
Pflege. 1. Aktualisierung

Hayder, Daniela; Sirsch, Erika
(2006): Inkontinenz in der häus-
lichen Versorgung Demenzkra-
ker. Informationen und Tipps
bei Blasen- und Darmschwä-
che. Praxisreihe der Deut-
schen Alzheimer Gesell-
schaft e.V., Band 8. Berlin

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.:
Beckenbodentraining. Download
unter: [www.inkontinenz-selbst-
hilfe.com/inkontinenz/therapie/
beckenbodentraining.html](http://www.inkontinenz-selbst-
hilfe.com/inkontinenz/therapie/
beckenbodentraining.html)

Die Broschüren aus der
Reihe „Tipps für Pflegebedürf-
tige und ihre Angehörigen“
können Sie bestellen beim:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Publikationsversand
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Fax: (0221) 4 76 05-337
E-Mail: publikationen@asb.de

Impressum

Herausgeber:
ASB Sozialeinrichtungen
(Hamburg) GmbH
Heidenkampsweg 81
20097 Hamburg
Telefon: (0 40) 83 39 8 245
E-Mail: info@asb-hamburg.de
www.asb-hamburg.de

Konzeption und Text:
Antje Holst, Qualitätsbeauftragte
Soziale Dienste,
ASB Sozialeinrichtungen
(Hamburg) GmbH

Ursula Ott,
Referentin Ambulante Dienste für
Senioren und Behinderte,
ASB-Landesverband Hessen e.V.

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

Patrick Nieswand,
Referent für Altenhilfe,
ASB-Bundesverband
Redaktionelle Bearbeitung:
Astrid Königstein, Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit,
ASB-Bundesverband

Layout:
ASB Sozialeinrichtungen
(Hamburg) GmbH
Fotos:
Fotolia/jd-photodesign (Titelfoto),
Fotolia/Robert Kneschke (S. 3)
Fotolia/Alexander Raths (S. 10)
Informationszentrale Deutsches
Mineralwasser (S. 8),
ASB/F. Zanettini (S. 4, 13)

Stand: November 2016

ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH Soziale Dienste

Sozialstation Altona

Woyrschweg 40
22761 Hamburg
Tel. (040) 35 96 87 91
altona@asb-hamburg.de

Sozialstation Barmbek

Barmbeker Markt 27
22083 Hamburg
Tel. (040) 29 17 09
barmbek@asb-hamburg.de

Sozialstation Bergedorf/Lohbrügge

Lohbrügger Landstraße 26
21031 Hamburg
Tel. (040) 88 17 21 86
bergedorf@asb-hamburg.de

Sozialstation Bramfeld

Bramfelder Chaussee 296
22177 Hamburg
Tel. (040) 690 10 80
bramfeld@asb-hamburg.de

Sozialstation Dulsberg

Dithmarscher Straße 32
22049 Hamburg
Tel. (040) 68 71 92
dulsberg@asb-hamburg.de

Sozialstation Eidelstedt/Schnelsen

Johann-Schmidt-Straße 1
22523 Hamburg
Tel. (040) 570 89 67
eidelstedt@asb-hamburg.de

Sozialstation Elbgemeinden

Wedeler Landstraße 16
22559 Hamburg
Tel. (040) 81 82 40
elbgemeinden@asb-hamburg.de

Sozialstation Eimsbüttel/Eppendorf

Langenfelder Damm 61
22525 Hamburg
Tel. (040) 48 00 340
eppendorf@asb-hamburg.de

Sozialstation Finkenwerder

Focksweg 5
21129 Hamburg
Tel. (040) 743 45 96
finkenwerder@asb-hamburg.de

Sozialstation Flottbek/Osdorf

Osdorfer Landstraße 183
22549 Hamburg
Tel. (040) 58 96 85 63
flottbek@asb-hamburg.de

Sozialstation Hamm/Horn

Horner Landstraße 208
22111 Hamburg
Tel. (040) 21 99 70 70
hamm@asb-hamburg.de

Sozialstation Harburg

Heimfelder Straße 23
21075 Hamburg
Tel. (040) 52 98 24 39
harburg@asb-hamburg.de

Sozialstation Jenfeld/Tonndorf

Denksteinweg 32
22043 Hamburg
Tel. (040) 66 51 52
jenfeld@asb-hamburg.de

Sozialstation Niendorf

Tibarg 54
22459 Hamburg
Tel. (040) 589 34 18
niendorf@asb-hamburg.de

Sozialstation Nord

Langenhorner Markt 9, 2. Etage
22415 Hamburg
Tel. (040) 52 73 38 73
nord@asb-hamburg.de

Sozialstation Sasel/Walddörfer

Stadtbahnstraße 4a
22393 Hamburg
(040) 52 59 77 32
saselwalddoerfer@
asb-hamburg.de

Sozialstation Süderelbe

Marktpassage 1
21149 Hamburg
Tel. (040) 701 70 93
suederelbe@asb-hamburg.de

Tagespflege Eimsbüttel

Langenfelder Damm 63
22525 Hamburg
Tel. (040) 540 67 53
tp-eimsbuettel@asb-hamburg.de

Tagespflege Rissen

Am Rissener Bahnhof 17
22559 Hamburg
Tel. (040) 411 11 21 05
tp-rissen@asb-hamburg.de

Tagespflege Langenhorn

Fibiger Straße 163
22419 Hamburg
Te. (040) 18 13 86 98
tp-langenhorn@asb-hamburg.de

Senioren- und Pflegeheim "Lupine"

Lupinenweg 12
22549 Hamburg
Tel. (040) 833 98 - 3110
lupine@asb-hamburg.de

Wohn-Pflege-Gemeinschaft

Reeseberg 104
21079 Hamburg
Tel. (040) 41 92 05 36

ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH

Heidenkampsweg 81
20097 Hamburg

Telefon: (0 40) 83 39 8 245

E-Mail: info@asb-hamburg.de

Informationen zum ASB
und weitere Angebote unter:

www.asb-hamburg.de

