

WIR SIND FÜR SIE DA

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH
Kemperhof
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Telefon: 0261 499-0
Telefax: 0261 499-2000

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH
Ev. Stift St. Martin
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-0
Telefax: 0261 137-1234

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH
St. Elisabeth Mayen
Siegfriedstraße 20+22
56727 Mayen
Telefon: 02651 83-0
Telefax: 02651 5806

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH
Heilig Geist
Bahnhofstraße 7
56154 Boppard
Telefon: 06742 101-0
Telefax: 06742 101-6609

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH
Paulinenstift
Borngasse 14
56355 Nastätten
Telefon: 06772 804-0
Telefax: 06772 804-8156

Fly_Pfl_Hamin_GK_1705

www.gk.de

Harninkontinenz



Informationen für
Patienten und Angehörige

Sehr geehrte Damen und Herren,

es gibt viele Menschen, in jeder Altersgruppe, die oft Urin in verschiedenen Situationen verlieren. Betroffene möchten nicht gerne darüber sprechen. Daher ist die Symptomatik häufig mit einer erheblichen Minderung der Lebensqualität verbunden und wird aus Scham und Angst vor gesellschaftlicher Isolation oft tabuisiert.

URSACHEN ERKENNEN

Medizinisch sind mehrere Formen der Harninkontinenz zu unterscheiden. Am häufigsten sind die Drang- und Stressinkontinenz sowie eine Mischform dieser beiden Arten.

MÖGLICHE RISIKOFAKTOREN

- Schwäche des Beckenbodens, unter anderem als mögliche Folge von Schwangerschaft/Entbindung
- Schwere körperliche Arbeit
- Übergewicht
- Prostatavergrößerung bzw. nach Prostata-Operation
- Erkrankungen, wie z.B. Multiple Sklerose (MS), Bandscheibenvorfälle, Parkinson, Diabetes mellitus u.a.
- Harnwegsinfektionen
- Nebenwirkung von bestimmten Medikamenten

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

- Streben Sie Ihr Normalgewicht an.
- Stärken Sie Ihren Beckenboden mit Gymnastik (auf richtige Körperhaltung achten).
- Gesunde Menschen sollten mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken.
- Nehmen Sie ballaststoffreiche Kost zu sich, bewegen Sie sich ausreichend und achten Sie auf eine regelmäßige Stuhlentleerung, da Verstopfung eine Harninkontinenz begünstigt.

- Suchen Sie alle zwei bis drei Stunden eine Toilette auf, um Ihre Blase zu trainieren.
- Informieren Sie sich bei Fachleuten (Arzt, Pflegekraft) über mögliche Maßnahmen und geeignete Hilfsmittel (z.B. in Apotheken oder im Sanitätsfachhandel).

WAS SOLLTEN SIE NICHT TUN?

- Soziale Kontakte abbrechen, bzw. Außenaktivitäten vermeiden
- Bewusst zu wenig trinken
- Sich starken körperlichen Belastungen oder Kraftanstrengungen aussetzen (z.B. Ausdauer- oder Krafttraining, schweres Heben) ohne vorheriges Beckenbodentraining

WANN SOLLTEN SIE UM PROFESSIONELLE HILFE BITTEN?

- Wenn Sie unter Blasenschwäche leiden.
- Wenn Sie bei sich Anzeichen einer Harnwegsentzündung beobachten, z.B. ungewohnt häufige Toilettengänge, Schmerzen und Brennen beim Urin lassen, wenn sich der Geruch und/oder die Farbe des Urins verändern.

WELCHE SCHRITTE KÖNNEN SIE UNTERNEHMEN?

Wenden Sie sich an Ihren Arzt/Urologen/Gynäkologen. In einem Gespräch mit Ihrem Arzt können Sie sich über mögliche Hilfen informieren. Es gibt viele Möglichkeiten eine Blasenfunktionsstörung oder Harninkontinenz zu behandeln und zu verbessern.