

## Wir sind für Sie da ...

Die **Pflege- und Sozialberatung informiert, berät und schult** Sie rund um das Thema Pflege und das Leben im Alter.



Wir bieten regelmäßig  
**Pflegekurse und Demenzkurse**  
für pflegende Angehörige an:  
<https://shop.caritas-borken.de/Kursangebot/>

Die Pflege- und Sozialberatung  
finden Sie in der **Pflegewerkstatt**  
im Nebengebäude (Untergeschoss) des

St.-Marien-Hospital  
Propst-Sievert-Weg 9 in Borken  
Tel. 0 28 61/97 31 35  
e-Mail: [cpg-pwborken@caritas-borken.de](mailto:cpg-pwborken@caritas-borken.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montags bis donnerstags 9.00 – 11.00 Uhr

**Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:**

**Unsere Mitarbeiter besuchen Sie  
auf Wunsch auch zu Hause.**

**Eine Online-Beratung per Video-Chat ist ebenfalls möglich.**

In Kooperation mit dem  St. Marien-Hospital  
Borken




Caritasverband  
für das Dekanat Borken e.V.  
Turmstraße 14 · 46325 Borken  
Tel. 02861/945-810 · [www.caritas-borken.de](http://www.caritas-borken.de)

# WAS TUN, WENN ...

## Wir sind für Sie da ...

Informationen  
zur Unterstützung  
im Alltag



Aktiv bleiben  
trotz Harninkontinenz



Wir sind für  
Sie da ...

Pflege & Gesundheit

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Diese Broschüre soll Sie im Alltag mit der Harninkontinenz unterstützen. Vielleicht machen Ihnen die Informationen Mut, Pflegekräfte oder Ihren Hausarzt anzusprechen, um sich Beratung und Unterstützung zu holen.

### Wer ist gefährdet?

- Personen mit eingeschränkter Mobilität oder Fingerfertigkeit
- mit Erkrankungen wie z.B. Demenz, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose u.s.w.
- die übergewichtig sind
- die eingeschränkt sehfähig sind
- die zu wenig trinken oder zu Verstopfungen neigen
- die bestimmte Medikamente einnehmen wie z.B. Diuretika („Wassertabletten“) oder auch Psychopharmaka
- Frauen mit einer Gebärmuttersenkung
- Männer mit Prostataleiden

## Harnkontinenz und ihre verschiedenen Formen und Ursachen:

Harninkontinenz ist ein Symptom, das den unfreiwilligen Urinverlust zur Folge hat. Die erlernte Fähigkeit, Urin in der Blase zu speichern und zu bestimmen, wo und wann die Blase geleert wird, ist verloren gegangen oder gestört. Die Ursachen können je nach Form ganz unterschiedlich sein und sollten medizinisch abgeklärt werden. Am häufigsten sind:

- **Stress- (Belastungs-) Inkontinenz:**  
Unfreiwilliger Urinverlust bei körperlicher Belastung, z.B. bei Husten, Niesen, Aufstehen, Treppensteigen, Lachen.
- **Drang-Inkontinenz:**  
Plötzlich auftretender, nur schwer unterdrückbarer und oft fortwährender Harndrang.
- **Funktionelle Inkontinenz:**  
Unfähigkeit eines normalerweise kontinenten Menschen, die Toilette rechtzeitig zu erreichen, um einen unwillkürlichen Urinabgang zu vermeiden. Diese liegt vor, wenn die Kognition (z.B. bei Demenz) und/oder die Mobilität eingeschränkt sind, jedoch keine Störung des Urogenitaltraktes vorliegt.



## Tipps zum Leben mit einer Harninkontinenz:

Es ist wichtig, dass die Selbstständigkeit möglichst lange unterstützt und aufrechterhalten wird. Dazu gibt es Tipps und hilfreiche Maßnahmen für den Alltag.

### • **Trinken und Ernährung beachten:**

Wenn Ihr Hausarzt nicht etwas anderes verordnet hat, empfehlen wir eine ausgewogene, regelmäßige und ballaststoffreiche Ernährung und eine Flüssigkeitszufuhr von mind. 1,5 bis 2 Liter täglich zur Vorbeugung von Verstopfung und Harnwegsinfektionen.

### • **Kleidung entsprechend auswählen:**

Hosen/Röcke mit Gummizug ermöglichen selbstständiges An- und Ausziehen.

### • **Bewegung, Orientierung und Mobilität fördern:**

- Nutzung von Geh- und Aufstehhilfen (z.B. Rollator) oder auch Handläufen
- Barrierefreier Weg zur Toilette dient der Sturzprophylaxe und fördert die Selbstständigkeit.
- Nächtliche Beleuchtung auf dem Weg zum WC, z.B. durch Bewegungsmelder.
- Sturzrisikoreduzierung durch Entfernen von Teppichen und Türschwellen (Einsatz von Türschwellenkanten).

### • **Hilfsmittel einsetzen:**

- WC-Sitzerhöhungen (mit Armlehnen), Toilettenstuhl, Urinflasche und auch Haltegriffe für das Bad fördern die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit.
- Klassische Hilfsmittel und Inkontinenzmaterial sind verschreibungsfähig.

### • **Regelmäßige Toilettengänge durchführen:**

- Trainieren Sie regelmäßige Toilettengänge in einem Intervall von ca. 2 bis 3 Stunden. Der Gang zur Toilette kann natürlich individuell angepasst werden.
- Wenn ein Mensch mit einer Demenz Unruhe zeigt, könnte dies ggf. ein Zeichen dafür sein, dass Harndrang besteht, er dies aber nicht mehr einordnen und umsetzen kann.
- Es braucht oft einige Zeit, bis sich die Regelmäßigkeit eingespielt hat und sich ein Erfolg zeigt. Nachts sollte aber definitiv die Nachtruhe Vorrang haben und auf andere Hilfsmittel zurückgegriffen werden (z.B. Urinalkondome).