Mission Leben auf einen Blick

Das diakonische und gemeinnützige Unternehmen Mission Leben bietet Menschen Unterstützung an, die durch Alter, Krankheit, Behinderung oder soziale Notlagen Hilfe benötigen. Unsere Dienstleistungen haben zum Ziel, ihnen ein Leben in größtmöglicher Selbstbestimmung, Geborgenheit und Würde zu ermöglichen.

An 17 Standorten in Hessen und Rheinland-Pfalz arbeiten 1.400 Mitarbeitende in 30 Einrichtungen. Rund 5.600 Menschen werden von uns im Jahr stationär und ambulant betreut. In unseren Bildungseinrichtungen bereiten sich rund 900 Menschen im Jahr auf Pflegeberufe vor.

Mission Leben – Ambulant gGmbH
Schöfferstraße 12 | 64295 Darmstadt
Telefon: 06151 4090-0
info@mission-leben.de | www.mission-leben.de/ambulant

Stand 01/13

Mission Leben ist ein Unternehmen der Stiftung Innere Mission Darmstadt. Beide sind der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau zugeordnet und Mitglieder im Diakonischen Werk.

STIFTUNG INNERE MISSION DARMSTADT

Bleiben Sie gesund!

Mission Leben

Mission Leben – Ambulant

Förderung der Harnkontinenz

Informationsbroschüre für Klienten, Angehörige und Interessenten

Was ist Harnkontinenz?

Sie bezeichnet die Fähigkeit, bewusst und zur passenden Zeit an einem geeigneten Punkt die Blase zu entleeren. Harninkontinenz bezeichnet das Gegenteil, das heißt jeglichen ungewollten Harnverlust. Sie ist für die Betroffenen meist mit einem Gefühl der Scham verbunden. Dennoch: Ein offenes Gespräch darüber ist wichtig, damit die betroffenen Menschen dennoch ein gutes Leben führen und weiterhin Freude an Gemeinschaft haben.

Diese Fragen sollten Sie sich stellen:

- Verlieren Sie ungewollt Urin?
- Verlieren Sie Urin, wenn Sie husten, lachen, etwas hochheben oder tragen?
- Verlieren Sie Urin auf dem Weg zur Toilette?
- Benötigen Sie Vorlagen, um Urin aufzufangen?

Die Beantwortung dieser Fragen hilft Ihrem Arzt oder einem Pflegedienst, das Risiko einer Harninkontinenz einzuschätzen.

Welche Ursachen hat die Harninkontinenz?

Es gibt Risikofaktoren, die sich auf die individuelle körperliche Verfassung beziehen. Dazu zählen:

- kognitive und /oder körperliche Einschränkungen
- Infektionen der Harnwege
- Verstopfung
- Belastung des Beckenbodens
- Östrogenmangel
- Veränderungen der Prostata

Weitere Risikofaktoren betreffen die Umgebung des Menschen. Zu ihnen zählen:

- Erreichbarkeit der Toilette
- Gestaltung der Räumlichkeit (Licht, Sauberkeit, Haltegriffe etc.)
- unpraktische Kleidung
- Medikamente, die zu Muskelerschlaffung oder vermehrtem Harndrang führen

Was kann ich selbst gegen ungewollten Harnverlust tun?

- ***Trinken Sie ausreichend!*** *Sie sollten pro Tag* ***1,5 Liter*** *Flüssigkeit trinken. Zu wenig Flüssigkeit verschlechtert Ihren Gesundheitszustand und kann zu einer Blasenentzündung führen.*
- *Klären Sie die Ursache der Harninkontinenz mit Ihrem Arzt ab.*
- *Reduzieren Sie etwaiges Übergewicht durch Umstellung Ihrer Ernährung.*
- *Achten Sie auf eine regelmäßige Verdauung.*
- *Leiden Sie häufig unter Blasenentzündungen? Kapseln oder ein Saft von Cranberries kann hilfreich sein.*
- *Trainieren Sie Ihren Beckenboden und Blase. Ein Blasentraining ist vor allem wichtig, wenn Sie längere Zeit einen Katheter getragen haben.*
- *Wählen Sie Kleidung, die es Ihnen ermöglicht, die Toilette kurzfristig zu benutzen.*
- *Prüfen Sie, ob Sie Ihren Wohnraum anpassen können, um tagsüber wie auch nachts lange Wege zur Toilette zu vermeiden. Beleuchten Sie Wege zur Toilette ausreichend. Ein Nachtlicht kann hilfreich sein.*
- *Gestaltung Sie Ihre Toilettenräume freundlich. Achten Sie auf Hygiene und Sauberkeit.*

Was können wir für Sie tun?

- Ihnen einen Teil der Last abnehmen: Harninkontinenz ist unangenehm – aber keine lebensbedrohliche Krankheit. Sie ist weit verbreitet, und oft kann Abhilfe auf einfache Weise erreicht werden.
- Individuelle Beratung, wie Sie Ihre Kontinenz fördern können.
- Toilettentraining, Blasentraining, Training des Umgangs mit Hilfsmitteln.
- Beschaffung von Hilfsmitteln.

Sie sehen: *Sie können etwas gegen Harninkontinenz tun. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder eine Beratung wünschen. Dafür sind wir da.*