

Weitere Maßnahmen

Fachlichen Rat einholen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Blasenschwäche zu behandeln und den Alltag zu erleichtern:

- **Beckenbodentraining** stärkt die Muskulatur und hilft, die Blasenkontrolle zu verbessern.
- **Medikamente** können die Blasenaktivität regulieren und bei Dranginkontinenz lindernd wirken.
- **Inkontinenzprodukte** wie Einlagen, Slips oder andere Hilfsmittel bieten praktische Unterstützung und tragen dazu bei, Hautreizungen zu vermeiden
- **Elektrische Stimulation** fördert die Beckenbodenmuskulatur durch sanfte Impulse.
- In schweren Fällen kann eine Operation helfen, je nach Ursache der Inkontinenz.

Sprechen Sie mit einem Facharzt, um die beste Lösung für Ihre individuelle Situation zu finden.



Weitere Beratungsbroschüren erhalten Sie über unser Service-Center oder über www.bhd-pflegenetzwerk.de

Auch auf Instagram und Facebook sind wir aktiv!



Pflegedienst

Wir sind für Sie da!

Unsere geschulten Pflegekräfte bieten Ihnen umfassende Beratung. Sie helfen Ihnen, die Ursachen Ihrer Inkontinenz zu verstehen, informieren über Therapiemöglichkeiten und geben praktische Tipps für einen unbeschwerten Alltag.

Unsere Standorte:

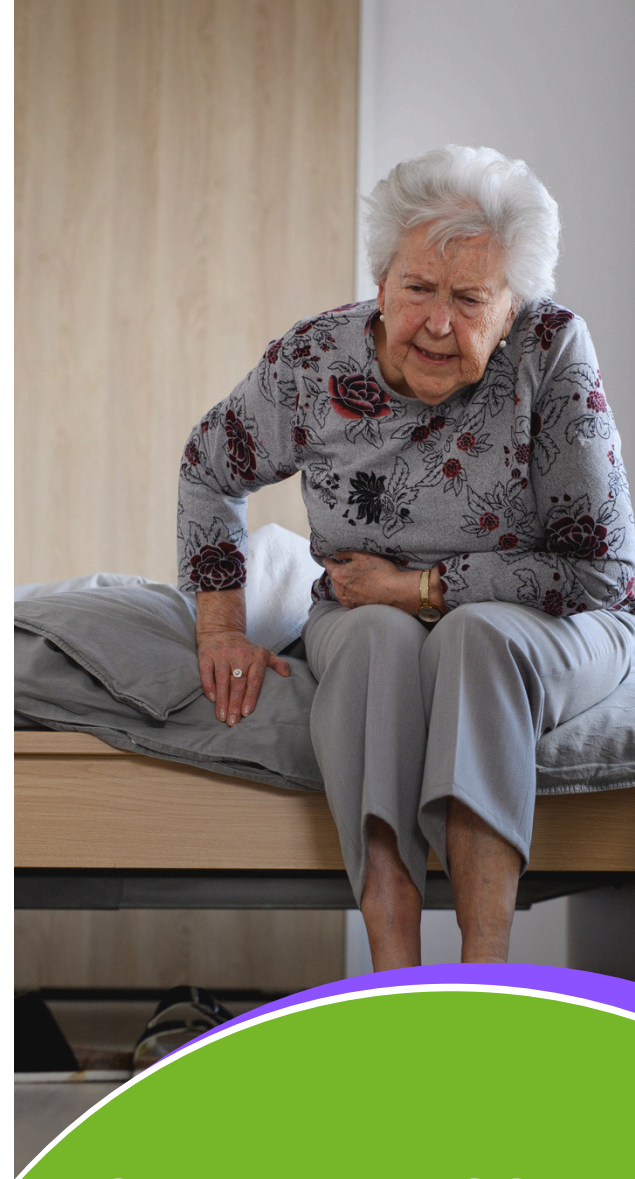
Neben unserem Hauptsitz im Pflegezentrum am Overhagenweg 4 in Coesfeld sind wir auch an weiteren Standorten in Coesfeld, Lette, Dülmen, Lüdinghausen und Gescher im gesamten Kreisgebiet für Sie im Einsatz.

So erreichen Sie uns:

Service-Center
Overhagenweg 4
48653 Coesfeld
02541 - 84461-10
service-center@bhd-coesfeld.de
www.bhd-pflegenetzwerk.de

Öffnungszeiten:

Telefonisch erreichen Sie unser Service-Center von Montag - Freitag zwischen 08:00 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 16:30 Uhr



GUT ZU WISSEN:

Harninkontinenz



Pflegedienst

HARNINKONTINEZ

Harninkontinenz bedeutet, den Urin nicht mehr willentlich zurückhalten zu können. Sie kann das Wohlbefinden stark beeinträchtigen und gesundheitliche Folgen haben. Mit gezielten Maßnahmen lässt sich die Kontinenz fördern – und der Alltag deutlich erleichtern.

Formen der Harninkontinenz

Harninkontinenz kann unterschiedliche Ursachen haben – entsprechend verschieden sind auch die Therapieansätze.

Man unterscheidet folgende Formen:

- **Belastungsinkontinenz:** Urinverlust bei Husten, Niesen oder körperlicher Anstrengung
- **Dranginkontinenz:** Plötzlicher, starker Harndrang
- **Mischinkontinenz:** Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz
- **Neurogene Inkontinenz:** z. B. bei MS, Parkinson oder Querschnittlähmung
- **Überlaufinkontinenz:** Unvollständige Blasenentleerung mit Nachträufeln
- **Extraurethrale Inkontinenz:** Urinabgang außerhalb der Harnröhre (z. B. nach OP)
- **Senkungsbedingte Inkontinenz:** Durch Beckenbodenschwäche
- **Enuresis:** Nächtliches Einnässen

DEN ALLTAG ANPASSEN

Inkontinenz verändert den Alltag

Eine gut erreichbare Toilette ist besonders wichtig. Kleine Anpassungen im Alltag können die Selbstständigkeit fördern und den Umgang mit Inkontinenz erleichtern:

- **Regelmäßige Toilettengänge** einplanen (etwa alle 2–3 Stunden), Erinnerungshilfen nutzen.
- **Inkontinenzprodukte** ausreichend bevorraten und griffbereit aufbewahren (z. B. im Bad-oder Nachttisch).
- **Bei ärztlicher Empfehlung:** Beckenboden- oder Toilettentraining durchführen – idealerweise mit fachlicher Anleitung durch Pflegekräfte oder Physiotherapie.
- **Kleidung wählen**, die sich leicht öffnen lässt – z. B. Hosen mit Gummizug oder Klettverschluss.
- **Für unterwegs:** Eine kleine Tasche mit Ersatzwäsche und Hilfsprodukten mitnehmen – das schafft Sicherheit und Flexibilität.



Gezielte Maßnahmen können Beschwerden lindern und die Lebensqualität verbessern.

DEN ALLTAG ANPASSEN

Mit Scham umgehen

Inkontinenz ist für viele Betroffene mit Scham und Unsicherheit verbunden. Unterstützung beim Toilettengang oder bei der Intimpflege kann als unangenehm oder entwürdigend empfunden werden – für Betroffene wie für Angehörige. Ein einfühlsamer, respektvoller Umgang hilft, Schamgefühle zu verringern. Offenheit, Geduld und Verständnis schaffen Vertrauen und erleichtern es, Hilfe anzunehmen.

Gezielt unterstützen

Eine Demenzerkrankung erschwert den Umgang mit Inkontinenz. Betroffene erkennen ihre Bedürfnisse oft nicht rechtzeitig oder finden die Toilette nicht – auch die Nutzung selbst kann zur Herausforderung werden.

Gezielte Unterstützung kann helfen:

- **Orientierung schaffen:** Toilettentür mit einem gut sichtbaren Symbol, Bild oder einer Beschriftung kennzeichnen.
- **Erkennbarkeit verbessern:** Farblich abgesetzten Toilettensitz verwenden.
- **Verwechslungen vermeiden:** Andere Sanitäranlagen (z. B. Waschbecken, Badewanne) mit farbigen Handtüchern abdecken.