

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige!

Als interdisziplinäres Team für Altersmedizin begrüßen wir Sie auf unserer Station der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick geben, welche Ursachen bei einem ungewollten Harnverlust - einer so genannten Harninkontinenz - zugrundeliegen, wie man die Risikofaktoren einschätzen und einer Harninkontinenz vorbeugen kann.

Uns ist eine ganzheitliche Betreuung ein großes Anliegen. Deshalb hoffen wir, dadurch einen Beitrag zum Erhalt bzw. zur Besserung Ihrer Lebensqualität leisten zu können.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. med. Johannes-Martin Hahn
Leitender Arzt
Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Fachbezogene Qualitätsmerkmale der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus:

- Geriatrie-Fachpflegekräfte
- Ärztlicher Dienst mit Zusatzbezeichnung Geriatrie
- Bladder-Scan (Restharnbestimmung)

Klinikadresse:

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Paul-Lechler-Straße 24, 72076 Tübingen
E-Mail: info@tropenlinik.de
Internet: www.tropenlinik.de

Wichtige Telefon- und Faxverbindungen:

Klinikzentrale	07071/ 206 - 0
Aufnahme stationärer Patienten	206 - 496
Tübinger Projekt:	
Häusliche Betreuung Schwerkranker	206 - 111
Fax Klinikzentrale	07071/ 22359
Fax Ärztliches Sekretariat	206 - 499

Anreise mit Bahn und Bus:

Bahnverbindung Stuttgart – Tübingen.
Ab Bahnhof Tübingen vom Busbahnhof „Europaplatz“ (direkt gegenüber) mit Buslinie 4 (Richtung „Waldhäuser Ost“) bis Haltestelle „Corrensstraße“. Von dort dem Fußgängerwegweiser „Tropenlinik“ folgen.

Anreise mit dem Auto:

B 27 von Stuttgart oder Hechingen bis Ausfahrt „Klinken“, dort abbiegen. Dann weiter (wie aus allen Richtungen) den Hinweisschildern „Tropenlinik“ folgen.

Klinikträger:

Difaem – Gesundheit in der
Einen Welt
Deutsches Institut
für Ärztliche Mission e.V.
Paul-Lechler-Straße 24
72076 Tübingen
Tel. 07071/206-512
Fax 07071/206 510
E-Mail: info@difaem.de
Internet: www.difaem.de



Stand: November 2010; Titelfoto: © Diakoniestation oberes Kinzigtal

Förderung der Harnkontinenz

Einstufung und Therapie



Harnkontinenz: Information der Tübinger Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus



Harninkontinenz

Was ist eine Harnkontinenz?

Harnkontinenz beinhaltet die Fähigkeit, willentlich und zur passenden Zeit an einem geeigneten Ort, die Blase zu entleeren. Im Gegensatz dazu ist **Harninkontinenz** jeglicher ungewollter Harnverlust. Oftmals wird die Problematik der Harninkontinenz aus Gründen der Scham tabuisiert. Ein Gespräch darüber fällt allen Beteiligten schwer.

Folgende Fragen unterstützen die Erkennung einer Harninkontinenz:

- Verlieren Sie ungewollt Urin?
- Verlieren Sie Urin, wenn sie husten, lachen oder sich körperlich betätigen?
- Verlieren Sie Urin auf dem Weg zur Toilette? Pressiert es Ihnen?
- Müssen Sie pressen, um Wasser zu lassen?
- Tragen Sie Vorlagen, um Urin aufzufangen?

Diese Fragen leiten in eine systematische Einschätzung des Risikos über.

Risikofaktoren

Man unterscheidet zwischen Risikofaktoren, die durch ihre individuelle körperliche Verfassung (intrinsische) entstehen und solchen, die durch die Umstände der Umgebung (extrinsische) vorhanden sind.

Personenbezogene Risikofaktoren:

- Kognitive und/oder körperliche Einschränkungen
- Harnwegsinfektion
- Verstopfung (Obstipation)
- Medikamente
- Belastung des Beckenbodens
- Östrogenmangel/Veränderung der Prostata

Umgebungsbezogene Risikofaktoren:

- Erreichbarkeit der Toilette
- Gestaltung der Räumlichkeit (Licht, Sauberkeit, Haltegriffe,...)
- Unpraktische Kleidung

Aktiv vorbeugen

Was Sie selbst tun können:

- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- Umstellung der Ernährung/Gewichtsreduktion
- Förderung der Verdauung
- Wohnraumausstattung anpassen



Foto: © Pflegehandbuch: Kontinenz-Inkontinenz-Kontinenzförderung, Huber-Verlag

Für die individuelle Beratung liegen alle Materialien vor.

Was wir für Sie tun können:

- Ursachenklärung durch den Arzt basierend auf der interdisziplinären Zusammenarbeit
- Einschätzung der Risikofaktoren
- Einstufung des Kontinenzprofils
- Individuelle Beratung zu Maßnahmen der Kontinenzförderung (Toilettentraining, Umgang mit Hilfsmitteln wie z.B. mobile Toilettenhilfe)
- Unsere Sozial- und Pflegeberatung stimmt mit Ihnen die Pflegesituation zuhause sowie Umgang und Beschaffung von Hilfsmitteln ab