

Inkontinenz - (k)ein Tabuthema

Die Fähigkeit, Harn und Stuhl willentlich zu entleeren, besitzt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Die Erziehung zur Kontinenz beginnt bereits im frühen Kindesalter. Deshalb sind viele Menschen von der Einstellung geprägt, dass nur der kontinente Mensch gesellschaftsfähig ist.

Treten hier Probleme auf, so belasten sie das Selbstwertgefühl und führen häufig zu Unsicherheiten im Umgang mit anderen Menschen.

Aus falschem Schamgefühl werden die Beschwerden verschwiegen und es findet oft ein Rückzug innerhalb des sozialen Umfeldes statt. Schlimmstenfalls führt dies in eine Selbstisolation, obwohl die Inkontinenz zumeist soweit verbessert werden kann, dass Betroffene wieder vorbehaltlos in das Familien- und Gesellschaftsleben integriert werden können.

In unserer Broschüre haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zum Thema Inkontinenz zusammengefasst. Hier finden Sie Wissenswertes zu den verschiedenen Formen der Inkontinenz und hilfreiche Anstöße, selbst aktiv zu werden. Denn eine schwache Blase ist meist kein unabwendbares Schicksal.

Machen Sie den ersten Schritt und schenken Sie sich wieder ein Stück Freiheit!



Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001
DIN EN ISO 13485

Sie wünschen mehr Informationen zu unseren Dienstleistungen und Produkten?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

0180-242 98 98

(0,06 €/Verbindung aus dem Festnetz, Mobilfunk maximal 0,42 €/Min)

**Medizinischer Fachgroßhandel
Direktversand für Jedermann.**

Hauschild Hygieneprodukte GmbH
Scheeren 9 · 28865 Lilienthal
Telefon 0 42 98 / 93 59 - 0
Telefax 0 42 98 / 93 59 - 41
info@hauschild-home-care.de



Einfach gut versorgt

- + Alltagshilfen
- + Atemwegstherapie
- + Bekleidung
- + Desinfektion
- + Diagnostika
- + Ernährung
- + Inkontinenzhilfen
- + Möbel
- + Reinigung
- + Stoma
- + Sturzprävention
- + Technik
- + Tracheostoma
- + Wundversorgung

Aktiv leben mit Inkontinenz.
Wichtige Informationen für betroffene Menschen und deren Angehörige.



Einfach gut versorgt



Stand Juni 2013

Service Telefon: **0180-242 98 98**

(0,06 €/Verbindung aus dem Festnetz, Mobilfunk maximal 0,42 €/Min)

Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz ist der unwillkürliche Verlust von Urin und/ oder Stuhl in einem ungeeigneten Augenblick oder an einem ungeeigneten Ort. Die ausgetretene Menge kann ganz gering, aber auch sehr erheblich sein.

Inkontinenz ist keine Erkrankung sondern ein Symptom, das eine Störung von Körperfunktionen anzeigt.

Man unterscheidet 4 der häufigsten Formen der Inkontinenz:

+ Dranginkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust, der mit plötzlich auftretendem, kaum zu unterdrückendem Harndrang einhergeht

Ursache: Alters- oder krankheitsbedingte Veränderung im Gehirn, z.B. bei Demenz oder Schlaganfall

Behandlungsmöglichkeiten:

Toilettentraining mithilfe eines Miktionsprotokolls

Was ist ein Miktionsprotokoll?

Man erstellt über mehrere Tage (mindestens 5 Tage) ein Protokoll, indem man die Trinkmenge und die anschließende Urinabgabe (Miktio) erfasst.

Ziel ist es, die Zeiten des Toilettenganges dem individuellen Rhythmus anzupassen, bevor die unwillkürliche Entleerung erfolgt.

+ Belastungsinkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust synchron mit körperlicher Belastung z.B. Husten, Niesen, Lachen, Heben

Ursache: Schwäche der Beckenbodenmuskulatur

Behandlungsmöglichkeiten: Beckenbodentraining

Warum sollten Sie gerade die Beckenbodenmuskulatur trainieren?

Die Beckenbodenmuskulatur trägt und unterstützt die unteren Organe in der Bauchhöhle. Bei Druckanstieg in der Bauchhöhle (z.B. durch Husten oder Niesen) zieht sich der Beckenboden zusammen und unterstützt damit die Muskeln beim Schließen der Harnröhre und des Anus. Wenn diese Muskeln untrainiert und zu schlaff sind, kann es zu einem unkontrollierten Harn- oder Stuhlabgang kommen.

Mit einfachen Übungen, die täglich für ca. 10 Minuten wiederholt werden müssen, können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken und eine Inkontinenz verhindern bzw. Ihre Kontinenzsituation verbessern.

Wir stellen Ihnen gerne einige Tipps für verschiedene Übungsanleitungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur zur Verfügung.

+ Mischinkontinenz

Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz

Behandlungsmöglichkeiten:

Beckenbodentraining in Verbindung mit Toilettentraining

+ Chronische Harnretention (Überlaufinkontinenz)

Ständiger Urinverlust durch Überlaufen der Blase (Abgabe meist geringer Urinmengen)

Ursache: Blockierung der Harnröhre bei Prostatavergrößerung oder Blasensteinen

Behandlungsmöglichkeiten: meist medizinisch oder chirurgisch (nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt)

Wie wir Ihnen helfen

Im Rahmen der Behandlung inkontinenter Personen ist es wichtig, absorbierende Inkontinenzprodukte zu verwenden. Sie werden begleitend zur Therapie eingesetzt, um dem Betroffenen Sicherheit vor peinlichen Zwischenfällen zu geben. Je nach Schweregrad der Inkontinenz verwendet man Produkte mit unterschiedlichen Saugstärken und Trageeigenschaften. Unsere hochwertigen Inkontinenzprodukte werden diskret unter der Unterwäsche getragen und bieten ein Höchstmaß an Komfort, Sicherheit und Funktionalität.

Mit viel Einfühlungsvermögen und Fachkompetenz finden wir gemeinsam das richtige Produkt für Sie.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Service-Telefon: 0180-242 98 98**