

Vertrauensvolle und professionelle Unterstützung für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu Hause.



CURAbulletin

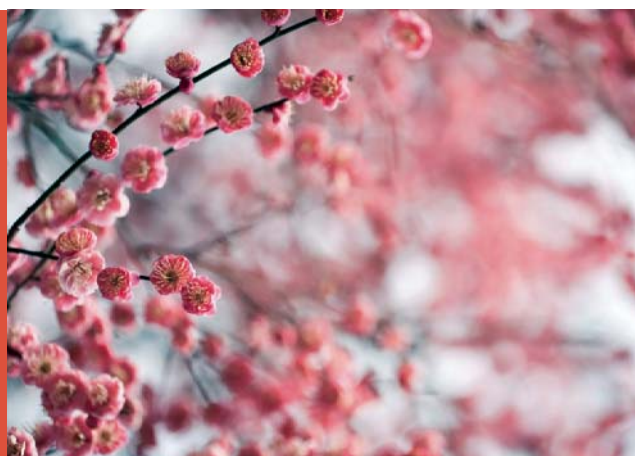
Ausgabe Nr. 1 | August 2013

Inkontinenz / Blasenschwäche

Lassen Sie uns darüber sprechen!

CURAdomizil
●● ...IN GUTEN HÄNDEN

In der Schweiz leiden rund 500 000 Menschen an Inkontinenz. 75 % der Betroffenen sind Frauen. In unserer Gesellschaft und Kultur wird die Thematik nach wie vor tabuisiert. Ein Grund dafür ist oft die Scham der Betroffenen. Die CURAdomizil AG spricht das Thema an und möchte so die Betroffenen ermutigen, sich Unterstützung und Beratung zu holen.



Mit dem Ziel Inkontinenz in unserer Gesellschaft zu enttabuisieren haben wir als erste Massnahme unsere Mitarbeiter/innen am CURAträff, unserer internen Weiterbildungs- tagung, mit einem Referat einer Fachexper- tin geschult. Diese wichtigen Informationen fassen wir hier für Betroffene, Angehörige und Pflegende zusammen.

Wie funktioniert die Blase?

Das Entleeren der Harnblase (Wasserlassen) ist ein willkürlicher, kontrollierter Vorgang. Das Fassungsvermögen der Harnblase beträgt etwa 300 bis 500 ml. Je mehr sich die Blase mit Urin füllt, desto stärker wird der Harndrang. Wir suchen automatisch eine Toilette auf, um die Blase zu entleeren. Beim Wasserlassen zieht sich der Blasenmuskel zusammen und der Schliessmuskel der Harnröhre erschlafft, so dass der Urin abfliessen kann.

Ist die Funktion des Wasserlassens gestört und nicht mehr willkürlich steuerbar, wird

dies als Inkontinenz bezeichnet. Die Bla- senschwäche hat diverse Ursachen und die Symptomatik zeigt sich sehr unterschiedlich. Fachexperten unterscheiden fünf Formen der Urininkontinenz.

Stress- oder Belastungsinkontinenz

Diese Inkontinenzform betrifft oft Frauen. Bei körperlicher Anstrengung, wie beim Husten, Niesen oder Lachen kommt es zum unkon- trollierten Abgang kleiner Mengen von Urin.

Hier liegt eine Schwächung des Beckenbo- dens vor. Ursachen dafür sind eine Muskel- und Bindegewebschwäche.

Reizblase

Die Reizblase wird oft auch als hyperaktive Blase bezeichnet. Typische Symptomatik ist ein starker Harndrang und häufiges Wasser- lassen (Tag und Nacht).

Die Ursachen sind häufige Harnwegsinfektionen, ein reduziertes Fassungsvermögen der Blase, chronisch entzündliche Erkrankungen, neurologische Erkrankungen oder hormonelle Veränderungen im Alter.

Reflexinkontinenz

Das Steuerungszentrum für die Blasenentleerung liegt im Gehirn. Durch das Rückenmark verlaufen Nervenbahnen, welche das Gehirn mit der Harnblase und dem Schliessmuskel verbinden. Sind diese Nerven beschädigt, lässt sich die Funktion der Blase nicht mehr kontrollieren und koordinieren. Ursachen sind eine Erkrankung oder Verletzung des Gehirns oder Rückenmarks.

Überlaufinkontinenz

An dieser Inkontinenzform leiden vorwiegend Männer. Die Blasenentleerung ist aufgrund einer Harnröhrenverengung gestört. Ursache dafür ist oft eine Prostatavergrößerung. Auch bei medikamentösen Therapien, welche auf das Nervensystem wirken, kann eine Überlaufinkontinenz als mögliche Nebenwirkung auftreten.

Mischformen

Die Mischform ist keine spezifische Form der Urininkontinenz. Es können mehrere Formen der Urininkontinenz gleichzeitig/kombiniert auftreten.

Diagnose

Erste Massnahme für Betroffene sollte der Gang zu einem Facharzt (Urologe oder Gynäkologe) sein. Bevor eine wirkungsvolle

Behandlung erfolgen kann, muss die Ursache erkannt werden.

Neben diversen diagnostischen Verfahren ist ein persönliches offenes Gespräch mit dem behandelnden Arzt von grosser Wichtigkeit. Nur wenn die Betroffenen die Symptome genau schildern, lässt sich anschliessend eine individuelle Therapie einleiten.

Behandlung

Die Behandlungsform richtet sich nach der Diagnose. Zur Verfügung stehen beispielsweise: Medikamentöse Therapie, Hormonpräparate, chirurgische Eingriffe, Beckenbodentraining, Toiletten-/Blasentraining oder auch Antibiotika, falls ein Harnwegsinfekt die Ursache ist.

Hilfsmittel

Ein wichtiges Thema im Zusammenhang mit der Inkontinenz sind die Inkontinenzhilfsmittel (Einlagen, Vorlagen oder Windelhosen). Es gibt in der heutigen Zeit ein grosses Angebot an Hilfsmitteln. Die Betroffenen sollten sich für die richtige Auswahl von Fachpersonen beraten lassen. So ist ein optimaler Schutz unter dem Aspekt der Wirtschaftlichkeit gewährleistet.

Mittlerweile liefern viele Apotheken und Firmen die Materialbestellungen innert kürzester Zeit zur Kundschaft nach Hause. Die Krankenkassen unterstützen die Betroffenen durch die Kostenübernahme für das Material. Dafür ist ein gültiges Rezept des behandelnden Arztes nötig.

Lassen Sie uns darüber sprechen

Viele Betroffene schweigen leider aus Scham. Der soziale Rückzug bis hin zur Selbstisolation und eine fortbestehende Symptomatik sind die Folgen. Ihre Lebensqualität wird stark beeinträchtigt.

Um das Thema Inkontinenz zu enttabuisieren, ist eine Kommunikation zwischen den Betroffenen und ihrem sozialen Umfeld unerlässlich.

Wichtig für Aussenstehende, egal ob Pflegepersonal, Familie oder Bekannte, ist eine einfühlsame Kommunikation. Betroffenen soll aufgezeigt werden, dass Inkontinenz ein Volksleiden ist, das aber behandelbar ist. Ins Zentrum dieser Gespräche gehört die Botschaft, dass es Behandlungsmöglichkeiten gibt, welche die Symptome lindern und die Lebensqualität verbessern können.

Oft unterstützt man die Betroffenen auch indem man aufmerksam zuhört und sie ernst nimmt. Betroffene, die sich verstanden fühlen und merken, dass ihr Gegenüber natürlich mit der Problematik umgeht, können ihr Gefühl der Scham eher ablegen.

Aus unserer Erfahrung empfehlen wir allen Betroffenen, sich fachkompetente Hilfe zu holen und sich umfassend über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Wer nicht länger schweigt, der kommt der Verbesserung seiner Situation einen grossen Schritt näher.

ZUM WEITERLESEN

www.inkontinex.ch

www.ecoplan-hygiene.ch

www.tena.ch

www.beckenboden.com

IMPRESSUM

Idee und Redaktion

Gabriela Keller, CURAdomizil AG

Autorinnen

Angela Lombris, Gabriela Anderegg
Dipl. Pflegefachfrauen HF

Gestaltung

www.cd-sign.ch, Sublevaris GmbH