



## 1. Was versteht man unter Harninkontinenz?

Eine Harninkontinenz ist ein unwillkürlicher Harnverlust aufgrund verschiedener Ursachen und ist in der Gesellschaft ein weit verbreitetes pflegerelevantes Problem. Die Betroffenen sind vorwiegend ältere Menschen, da das Risiko mit dem Alter steigt. Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer, da auch eine Geburt ein Risiko für eine Harninkontinenz darstellt.

Harninkontinenz ist mit Vorurteilen behaftet und wird von den Betroffenen oft aus Scham verheimlicht.

## 2. Mögliche Folgen von Harninkontinenz?

Die Folgen können sozialer Rückzug, sinkende Lebensqualität und ein steigender Pflegebedarf sein. Deshalb ist es besonders wichtig, dass die Betroffenen sich jemandem anvertrauen, Hilfe suchen und Unterstützung erhalten. Einer frühzeitige Erkennung von gefährdeten und betroffenen Personen, kann diese Situation erheblich positiv beeinflussen, da mit gezielten Maßnahmen die Beeinträchtigungen reduziert und die Harnkontinenz gefördert werden können.

## 3. Was ist „Förderung von Harninkontinenz“?

Darunter werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die eine Harnkontinenz erhalten oder fördern und / oder eine Harninkontinenz beseitigen.

- + Häufige Schwangerschaften / mehrfache Geburten
- + Übergewicht
- + Hormonelle Veränderungen z.B. nach den Wechseljahren
- + Nervenverletzungen oder Reizungen (z.B. durch Operationen)
- + Chronischer Husten / COPD
- + Chronische Verstopfung
- + Schwere körperliche Arbeit / schweres Heben
- + Operationen an der Prostata
- + Chronische Erkrankungen wie z.B. Parkinson, Alzheimer / Demenz, Multiple Sklerose, chronische Harnwegsinfekte, Schlaganfall, Querschnittslähmungen, ...
- + Nebenwirkungen von Medikamenten