



# Kontinenzförderung im Alter

*Strategien und Maßnahmen zur  
Förderung der Harnkontinenz bei  
älteren Menschen*

# Einführung

---

## **Definition von Kontinenz und Inkontinenz**

Kontinenz ist die Fähigkeit, willkürlich und zur passenden Zeit an einem geeigneten Ort die Blase zu entleeren. Kontinenz beinhaltet weiterhin die Fähigkeit, Bedürfnisse zu kommunizieren, um Hilfestellungen zu erhalten, wenn Einschränkungen beim selbstständigen Toilettengang bestehen (Royle und Walsh zit. in Getliffe & Dolman 1997).

## **Häufigkeit der Inkontinenz im Alter**

mehr als zwei Millionen älter als 60 Jahre (11 Prozent dieser Altersgruppe), bei den über 80-Jährigen sind es nahezu 30 Prozent .

Bei Erwachsenen rechnet man mit einer Prävalenz von Harntraktsymptomen bei etwa 17 Prozent, bei über 80-Jährigen mit mehr als 75 Prozent ([www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de))

## **Bedeutung der Kontinenzförderung für Lebensqualität und Gesundheit**

Diese elementare Fähigkeit zu verlieren, ist bei den Betroffenen verständlicherweise oft mit Schamgefühlen verbunden. Vor allem, wenn man auf Hilfsmittel wie Windeln oder Inkontinenz-Einlagen angewiesen ist, geht das nicht spurlos am Selbstwertgefühl und am psychischen Wohlbefinden vorüber

# Ursachen für Inkontinenz im Alter

---

## Physiologische Veränderungen

- Abnahme der Muskelkraft
- Veränderungen im Harntrakt

## Medizinische Bedingungen / Erkrankungen

- Diabetes
- Parkinson

## Lebensstilfaktoren

- Ernährung
- Bewegungsmangel



# Prävention

---

## Was kann ich tun als Betroffener

### Beckenbodentraining

- Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

### Gesunde Ernährung

- Ernährungstipps zur Unterstützung der Harnkontinenz

### Gewichtsmanagement

- Bedeutung eines gesunden Körpergewichts



# 5 Schritte zur Harninkontinenz-Prophylaxe

---



Kontinenzprofil  
erstellen



Beratung zur  
Versorgungsmaßnahmen



Durchführung der  
Maßnahmen



Kontrolle und Feedback



Risikofaktoren  
erfassen

# Management von Inkontinenz

---

## **Medikamentöse Behandlungen**

- Arten von Medikamenten und ihre Wirkung

## **Verhaltenstherapie**

- Blasentraining und Toilettenpläne

## **Hilfsmittel und Produkte**

- Inkontinenzeinlagen und -hosen



# Rolle der Pflegekräfte / Zugehörige

Unterstützung  
und Schulung  
der Betroffenen

Anleitung zur  
Durchführung  
von Übungen

Bereitstellung  
von  
Informationen

Empathie und  
Geduld

Bedeutung einer  
einfühlsamen  
Betreuung

# Schlussfolgerung

**Wichtigkeit der  
Kontinenz  
Förderung**

**Zusammenarbeit  
zwischen  
Betroffenen und  
Pflegekräften**

**Zukunftsaussichten  
und weitere  
Forschung**

# Beratungsstellen



**Es gibt verschiedene  
Beratungsstellen und Ressourcen  
zur Förderung der Kontinenz in  
Deutschland.**



Die Gemeinsame Zusammenarbeit  
zwischen Betroffenen und Berater  
zur Kontinenz Förderung ist  
unabdingbar



# Anlaufstellen



**Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.**

Friedrichstrasse 15

60323 Frankfurt

Telefon: 069 – 795 88 393

Telefax: 069 – 795 88 383

E-Mail: [info@kontinenz-gesellschaft.de](mailto:info@kontinenz-gesellschaft.de)

Internet: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)