

Vorübergehende Ursachen – zuerst danach suchen

Wenn Inkontinenz **plötzlich neu auftritt**, steckt fast immer etwas Behandelbares dahinter. Diese Liste gehört abgearbeitet, bevor irgendetwas anderes passiert:

- **Harnwegsinfekt** – im Alter oft ohne Brennen, manchmal nur mit Verwirrtheit
- **Verstopfung** – ein voller Darm drückt auf die Blase
- **Medikamente:** Entwässerungsmittel, Beruhigungsmittel, bestimmte Blutdruckmittel, Schlafmittel. Siehe Medikamente im Alter
- **Ein Delir** – neue Inkontinenz kann sein erstes Zeichen sein
- **Nachlassende Beweglichkeit** nach Sturz, Operation oder Krankenhausaufenthalt
- **Zu wenig trinken** – konzentrierter Urin reizt die Blase zusätzlich
- Bei Frauen: Östrogenmangel; bei Männern: die vergrößerte Prostata
- Diabetes mit hohem Blutzucker – das steigert die Urinmenge erheblich

⚠️ Sofort abklären lassen bei

- Blut im Urin
- Schmerzen, Fieber, Flankenschmerz
- Plötzlicher Unfähigkeit, Wasser zu lassen, bei voller Blase (Harnverhalt) – das ist ein Notfall
- Neu aufgetretener Inkontinenz zusammen mit Gefühlsstörungen oder Schwäche in den Beinen

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Das Thema ansprechen** – von selbst tut es fast niemand. Ein sachlicher Satz genügt: „Das kommt sehr häufig vor und man kann etwas dagegen tun.“
- **Auf Abklärung bestehen**, statt gleich Einlagen zu kaufen
- **Bei plötzlicher Verschlechterung an Infekt, Verstopfung und Medikamente denken**
- **Ein Miktionsprotokoll führen** und zum Arzttermin mitnehmen
- **Nicht die Trinkmenge kürzen** – auch nicht heimlich, um die Nacht ruhiger zu machen
- **Begleitete Toilettengänge anbieten**, statt zu warten, bis etwas passiert
- **Beim Pflegegrad angeben:** Inkontinenz und der Hilfebedarf dabei fließen direkt in die Begutachtung ein – siehe Pflegegrade & Leistungen
- **Kontinenzförderung ist ein Expertenstandard** – in Heim und Pflegedienst darf man danach fragen, welches Konzept verfolgt wird

Bett oder Sessel

Die Blase ist in Ordnung – es scheitert am Weg.

- 1 **Der Weg ist zu weit**
Hilft: Toilettensstuhl neben dem Bett, nachts Licht mit Bewegungsmelder
- 2 **Die Toilette wird nicht gefunden**
Hilft: Tür kontrastreich markieren, Bild oder Schrift, Tür offen lassen
- 3 **Die Hose geht nicht schnell auf**
Hilft: Gummizug statt Knopf und Reißverschluss
- 4 **Hinsetzen und Aufstehen fällt schwer**
Hilft: Toilettensitzerhöhung und Haltegriffe
- 5 **Die Begleitung kommt zu spät**
Hilft: zu festen Zeiten anbieten – bevor etwas passiert

rechtzeitig am Ziel

Funktionelle Inkontinenz: Wer rechtzeitig ankommt, ist nicht inkontinent. Jede Hürde auf dem Weg lässt sich einzeln beseitigen.

