



Für eine Harninkontinenz kann es mehrere Ursachen geben (z.B. eine Blasenentzündung, eine Blasenschwäche...). Fragen Sie auf jeden Fall den behandelnden Arzt um Rat. Wenn die Harninkontinenz jedoch eine Folge der Alzheimerkrankheit ist, dann kann man sie leider nicht heilen. Sie können aber einige Ratschläge befolgen, um dieses Problem etwas zu entschärfen.

- **Begleiten Sie den Kranken/die Kranke in regelmäßigen Abständen** (etwa alle 2 Stunden), vor allem aber sofort nach dem Aufwachen und kurz vor dem Schlafengehen auf die Toilette.
- **Lernen Sie die Anzeichen kennen, bei denen ein Gang auf die Toilette fällig wird.**
- **Kleiden Sie den Kranken/die Kranke so, dass er/sie beim Öffnen von Knöpfen oder beim Ausziehen nicht behindert wird.**
- Sorgen Sie dafür, dass **die Toilette freundlich wirkt und leicht zugänglich bzw. leicht erkennbar ist** (evtl. ein Schild an der Tür anbringen!).
- Es ist jedenfalls ratsam, **Sofas, Kissen und Decken mit einem wasserdichten Tuch oder mit einem waschbaren Stoff zu schützen.**
- Es wäre empfehlenswert, entweder **Windeln oder Windelhosen zu benutzen.**
- **Geben Sie dem/der Kranken 2 bis 3 Stunden vor der Nachtruhe nur mehr sehr wenig bis gar nichts mehr zu trinken.**
- **Schützen Sie die Matratze mit einer undurchlässigen Unterlage.** Achten Sie aber darauf, dass der/die Kranke damit nicht in Berührung kommt.
- Halten Sie die Haut des/der Kranken **sauber und trocken.**
- Es ist **wichtig, dass man erkennen lernt, wann die Kranken Hilfe nötig haben. Auch die betreuende Person sollte dazu angehalten werden.**
- **Legen Sie jede falsche Scham und Hemmung ab und denken Sie daran, dass die Situation für die Kranken mindestens ebenso demütigend und schwierig ist!**