

## **Inkontinenzmaterial – welche Größe nehme ich nur?**

Die richtige Versorgung für jeden Inkontinenzfall zu finden ist nicht ganz einfach. Viele Faktoren spielen da eine Rolle. Zunächst sollte man sich in etwa über den Grad der vorliegenden Inkontinenz klar sein.

Hier unterscheidet man:

### 1. Die Tröpfcheninkontinenz:

**Permanenter Urinverlust in Kleinstmengen innerhalb 4 Stunden unter 50 ml.**

Dies ist eine fast ausschließlich bei Männern auftretende Blasen-Entleerungsstörung, wenn ein Abflusshindernis z.B. durch eine vergrößerte Prostata vorliegt. Hierfür eignen sich besonders anatomisch angepasste Herrenvorlagen (Männereinlagen).

**Empfohlene Produktsaugfähigkeit bis 150ml**

### 2. Leichte Inkontinenz:

**Der Urinverlust innerhalb 4 Stunden ist weniger als 100 ml.**

(Wird nicht durch Krankenkassen vergütet, da es keine Krankheit im Sinne der Krankenkassen Verordnung darstellt!) Urinverlust in kleinen Mengen bei bestimmten Belastungssituationen wie Niesen, Husten, Lachen oder Sport. Oft auch als Stressinkontinenz bezeichnet. Bei dieser Form der Inkontinenz sollten Sie leichte Vorlagen / Einlagen (leicht bis mittlere Saugstärke) mit einer entsprechenden Schutz Hose oder Netzhose verwenden.

**Empfohlene Produktsaugfähigkeit 150ml bis 300ml**

### 3. Mittlere Inkontinenz:

**Der Urinverlust innerhalb 4 Stunden liegt bei ca. 100 - 200 ml.**

Es kann eine Dranginkontinenz vorliegen. Oder allgemein gemischte Inkontinenz - Abgang von mittleren bis größeren Urinmengen in unregelmäßigen Abständen bei Belastungen und starkem Harndrang mit nicht mehr beherrschbarem Urinabgang. Auch hier können Sie noch Vorlagen verwenden, jedoch mit höherer Saugstärke in anatomischer Form. Auch leichte Windelhosen mit Klettverschluss oder Pants für sehr mobile Personen bieten gute Versorgungsmöglichkeiten. Diese lassen sich leicht an und ausziehen wie ein Slip. (Pants erhalten Sie auch in unterschiedlichen Saugstärken)

**Empfohlene Produktsaugfähigkeit 300ml bis 750ml**

#### 4. Schwere Inkontinenz:

**Der Urinverlust innerhalb 4 Stunden ist mehr als 200 ml.**

Dranginkontinenz, Reflexinkontinenz (neurogen, pathologischer spinaler Reflex ohne Gefühl für Harndrang). Plötzliche vollständige Blasenentleerung mit großen Urinmengen. Bei diesem Schweregrad sollten Sie doch schon richtige Windelhosen verwenden. Diese erhalten Sie in unterschiedlichen Saugstärken und verschiedenen Außenmaterialien. Die Saugstärke sollte immer der anfallenden Urinmenge entsprechen, da mit zunehmendem Saugvolumen in der Regel auch die Windel dicker und unbequemer wird. Zudem sollte eine mobile Person eine atmungsaktive Variante für mehr Komfort wählen.

**Empfohlene Produktsaugfähigkeit über 1000ml**

#### 5. Totale Inkontinenz:

**Unkontrollierter, dauernder Urin- und Stuhlabgang.**

Hier sollte zusätzlich wie bei der schweren Inkontinenz noch eine entsprechende Schutzhose aus PU oder PVC genutzt werden.

**Empfohlene Produktsaugfähigkeit über 1500ml**

Grundsätzlich sollten Sie eine Versorgungsvariante wählen in der Sie sich wohlfühlen und am täglichen Leben mit möglichst wenigen Einschränkungen teilnehmen können.

Die **Größe** einer Windelhose oder Pants ermitteln Sie indem Sie ihren **Hüftumfang** messen:

**Hüftumfang:**

40 - 60 cm - XS (extra small)

60 - 80 cm - S (small)

80 - 110 cm - M (medium)

100 - 150 cm - L (large)

110 - 170 cm - XL (extra-large)

140 - 240 cm - XXL (Sondergrößen)

Diese Angaben können je nach Hersteller variieren, die genauen Angaben zu jedem Produkt finden Sie jeweils in den Artikelbeschreibungen.

Sollten Sie noch Fragen haben oder eine Beratung wünschen, helfen wir Ihnen gern weiter!