



Vorbeugung und Behandlung von Blasenentzündungen im häuslichen Bereich:

In dieser Broschüre der ambulanten Pflege ist enthalten:

Warum Sie diese Broschüre erhalten haben?	2
1. Zystitis? Was ist das?	2
2. Warum bekommt man so etwas?	2
3. Grundsätze:	2
4. Ziele der Vorbeugungsmaßnahmen:	3
5. Früherkennung:	4
6. Was kann ich konkret tun um eine Infektion zu vermeiden?	4
6.a. Vermeidung von Kälteeinwirkung:	4
6.b. Ein- und Ausfuhr:	5
6.c. Speziell bei Katheterträgern:	6
6.d. Diabetiker:	7
6.e. weitere Hygienemaßnahmen:	7
7. Medikamente:	8
8. Wenn es zu spät ist:	8
9. Weiterführende Materialien zum Thema:	9

Warum Sie diese Broschüre erhalten haben?

Wir verstehen uns als Ihr Partner in Sachen Pflege. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie auf ein Thema aufmerksam machen und Sie mit Informationen dazu versorgen, da wir der Meinung sind, dass Ihnen dies helfen wird. Unsere Beratungsbroschüren sind für Angehörige und den zu Pflegenden gleichermaßen geschrieben.

1. Zystitis? Was ist das?

Definition:

Eine Zystitis ist eine akute Entzündung der Harnblase. Aufgrund der kürzeren Harnröhre sind vor allem Frauen von dieser Erkrankung betroffen. Die Entzündung verläuft zumeist aufsteigend, also von der Harnröhre kommend. Die Krankheitserreger sind fast immer Darmbakterien, vor allem Escherichia coli. Auslösen können diese Krankheit aber auch Staphylokokken, Streptokokken, Gonokokken oder Mykobakterien.

2. Warum bekommt man so etwas?

Es gibt Risikofaktoren, die die Entstehung einer Blasenentzündung begünstigen. Finden Sie sich dabei wieder?

- Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit)
- Abwehrschwäche (z.B. im Rahmen eines anderen Infektes oder einer Tumorerkrankung)
- Blasenverweilkatheter
- Missbildungen der Harnwege
- Blasenentleerungsstörungen aufgrund neurologischer Ursachen (z.B. Querschnittlähmung, Schlaganfall)
- Prostatahypertrophie (Vergrößerung der Vorsteherdrüse)
- Inkontinenz (ungewollter Verlust von Urin und Stuhl)
- mangelhafte Flüssigkeitsaufnahme
- unzureichende oder auch übermäßige Intimhygiene

3. Grundsätze:

- Obwohl eine Harnblasenentzündung selbst keine lebensgefährliche Erkrankung ist, sollte diese Infektion sehr ernst

genommen werden und stets versucht werden die Harnblase davor zu schützen. Wird eine Blasenentzündung nicht vermieden oder frühzeitig behandelt, kann es zu einer gefährlichen Entzündung der Nierenbecken und Nieren kommen. Auch Komplikationen wie Verklebungen und Vernarbungen der Harnleiter können die Folge einer Infektion sein.

- Bei Anzeichen einer Blasenentzündung sollten Sie oder der Pflegedienst Kontakt mit dem Hausarzt aufnehmen. Gegebenenfalls verlangt dieser nach einer Urinprobe, um den Urin mittels Schnelltest, Mikroskopie oder über ein Labor zu untersuchen.
- Vorbeugende Maßnahmen können eine Behandlung einer Harnwegsinfektion überflüssig machen, die immer auch mit Nebenwirkungen verbunden ist.
- Da es sich bei einer Harnwegsinfektion oder Blasenentzündung um eine „intime“ Sache handelt ist Einfühlungsvermögen bei den Beteiligten gefragt.

4. Ziele der Vorbeugungsmaßnahmen:

Eine Blasenentzündung zu bekommen kann vermieden werden. Wir setzen uns die folgenden Ziele und möchten Sie dabei einbinden.

- Eine Harnblasenentzündung soll vermieden werden.
- Eine Infektion muss schnell als solche erkannt werden, damit der Betroffene umgehend medizinisch behandelt werden kann.
- Eine Ausbreitung der Krankheit in Richtung der Nieren soll verhindert werden.
- Komplikationen sollen vermieden werden.
- Das Schamgefühl des Betroffenen soll respektiert werden.
- Der Betroffene soll sich möglichst sicher vor Harnblasenentzündungen fühlen.
- Der Betroffene soll Risikofaktoren und Prophylaxemaßnahmen kennen.
- Der zu Pflegende soll in der Lage sein, seine Blase schmerzfrei zu entleeren.

5. Früherkennung:

Unsere Mitarbeiter werden regelmäßig zum Thema Blasenentzündung und Zystitisprophylaxe fortgebildet. Wir halten stets aktuelle Fachliteratur zu diesem Themenbereich bereit.

Wir achten stets auf Hinweise für eine Harnblasenentzündung und bitten Sie dies ebenfalls zu tun und uns Auffälligkeiten mitzuteilen.

Hinweise sind:

- brennende Schmerzen beim Wasserlassen
- Pollakisurie (häufiger Harndrang)
- Nykturie (nächtlicher Harndrang)
- Strangurie (nicht unterdrückbare Blasenentleerung)
- Hämaturie (sichtbare Blutspuren im Urin)
- Schmerzen im Unterbauch
- getrübler, flockig veränderter oder verfärbter Urin
- übelriechender Urin
- in seltenen Fällen Fieber

6. Was kann ich konkret tun um eine Infektion zu vermeiden?

- Verzichten Sie auf Intimsprays (Deodorant) und aggressive Reinigungsmittel oder Seifen. Klares, körperwarmes Wasser reicht vollkommen aus.
- Synthetische Textilien sollten durch natürliche Stoffe ersetzt werden.
- Täglicher Wechsel der Unterwäsche.
- Unterwäsche als Kochwäsche waschen oder Hygienespüler verwenden.
- Wenn möglich lieber Einlagen, die regelmäßig gewechselt werden und Baumwollunterhose als eine Schutzhose mit viel Kunststoff.
- Beim Verdacht auf eine beginnende Blasenentzündung (siehe oben bei Früherkennung) informieren Sie uns oder nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.

6.a. Vermeidung von Kälteeinwirkung:

- Jede Kälteeinwirkung auf den Unterkörper sollte unterbleiben. Dazu zählen etwa das Sitzen auf ungepolsterten Bänken, das Barfußgehen auf kalten Bodenbelägen oder das Tragen

durchfeuchteter Unterwäsche. Warme Bekleidung am Unterleib erhöht den Schutz vor einer Blasenentzündung.

- Wir empfehlen jedem Patienten, auch in seinem Zimmer warme Hausschuhe zu tragen.
- Patienten können, wenn sie dieses wünschen, auch im Bett warme Strümpfe tragen. Gegebenenfalls kann im Bett auch ein gewärmtes Körnerkissen oder ein Fell für zusätzliche Wärme sorgen.

6.b. Ein- und Ausfuhr:

- Sie sollten ausreichend trinken. Man geht von einer Solltrinkmenge von 30 ml / Kg Körpergewicht aus (bei 80 Kg 2400 ml). Durch ausreichendes Trinken werden die Blase und die Harnwege auf natürliche Weise gespült. Keime werden so ausgespült. Schreiben Sie sich auf wieviel Sie trinken oder stellen Sie sich morgens die Menge, die Sie trinken wollen, bereit. Herz- und Nierenpatienten sollten die Trinkmenge mit dem Arzt abklären.
- Wir empfehlen die Verwendung von harntreibenden Tees (Blasen- und Nierentees).
- Bei Patienten, die eine Infektion etwa aufgrund einer dementiellen Erkrankung nicht selbst erkennen können, achten wir besonders intensiv auf Symptome; insbesondere die Farbe, die Menge und den Geruch des Urins.
- Beim Wasserlassen ist es wichtig, die Blase ganz zu entleeren. Vorgebeugtes Sitzen auf der Toilette verhindert eine vollständige Entleerung der Blase.
- Patienten sollten es zur täglichen Praxis machen, sehr regelmäßig die Toilette aufzusuchen. Wenn Harndrang spürbar wird, sollte diesem unverzüglich nachgegeben werden. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass die Urinansammlung in der Blase die Vermehrung von Krankheitskeimen fördert. Evtl. notwendige Hilfsmittel, wie Rollator, Toilettenstuhl etc. sollten vorhanden sein. Ihr Pflegedienst kann Sie beraten, wie Sie solche Hilfsmittel bekommen.
- In der Apotheke erhalten Sie Urinschnelltests. Damit können Sie den Urin selbst auf Anzeichen einer Blasenentzündung

untersuchen. Blut im Urin, Erhöhte Leukozyten, Eiweiß und Nitrit deuten auf einen Infekt hin.

- Ein Steckbecken (Bettpfanne) sollte niemals auf den Boden gestellt werden, da hier die Gefahr einer Keimverschleppung besteht.

6.c. Speziell bei Katheterträgern:

- Wir achten auf eine lückenlose Hygiene im Umgang mit Blasenverweilkathetern. Dies sollten Sie auch tun. Leeren Sie den Katheterbeutel nur so oft es nötig ist. Jedes Öffnen des Systems ermöglicht den Eintritt von Keimen. Der Verschluss des Katheterbeutels sollte vor und nach jedem leeren desinfizierend abgesprüht werden (z.B.: Kodan Tinktur forte farblos®)
- Trennen Sie den Beutel nie vom Katheter, außer Sie möchten den Beutel wechseln.
- Spülen sie auf keinen Fall ohne ärztliche Anordnung den Katheter mit einer Blasenspritze oder Ähnlichem.
- Nach Stuhlgang. Achten Sie auf eine gründliche Intimpflege. Auch der Katheter muss soweit von außen sichtbar mitgereinigt werden.
- Tragen Sie den Katheterbeutel immer unter dem Blasenniveau.
- Achten Sie darauf, dass der Katheterschlauch und der Schlauch des Beutels nicht abgeknickt sind und dass der Schlauch nicht durchhängt (Siphon).
- Achten Sie darauf, dass der Katheterbeutel nicht den Boden berührt.
- Katheter müssen regelmäßig gewechselt werden. Spätestens, wenn Ablagerungen vorhanden sind oder der Katheter nicht mehr richtig läuft, muss der Katheter von einer Fachkraft gewechselt werden.
- Bei Personen, die dauerhaft einen Katheter benötigen wird vom Robert-Koch-Institut ein sogenannter SPDK empfohlen. Dieser Katheter umgeht die Harnwege und geht direkt durch die Bauchdecke in die Blase.
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Urologen ob der Katheter noch nötig ist. Oft wird ein Katheter im Krankenhaus wegen einer Operation gelegt und vergessen zu ziehen.

Das Robert Kochinstitut hat Empfehlungen zur Prävention und Kontrolle Katheter-assoziierten Harnwegsinfektionen herausgegeben. Diese können von Ihrem Pflegedienst oder über das Internet bezogen werden.

6.d. Diabetiker:

- Diabetiker müssen ganz besonders aufpassen. Bei einem schlecht eingestellten Diabetes mit Werten über 160 mg/dl kann die Niere den Zucker nicht mehr in Körper halten und scheidet ihn mit dem Urin aus. Der Zucker im Urin ist ein idealer Nährboden für Keime.
- Zudem ist bei dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten die Immunabwehr herabgesetzt und Infektionen heilen schlechter ab.
- Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann zu Schädigungen an den Nervenenden führen. Das kann dazu führen, dass Schmerzen bei einem Blaseninfekt ausbleiben und der Infekt sehr spät entdeckt wird.

6.e. weitere Hygienemaßnahmen:

- Handtücher und Waschlappen sollten jeden Tag gewechselt werden. Am besten 1 Handtuch und 1 Waschlappen pro Waschung. Diesen von Oberkörper nach Unterkörper verwenden und das Gesäß zuletzt waschen. Wenn ein Hautpilz vorliegt, sollte der Waschlappen nicht auch für die Intimpflege verwendet werden. Am besten für die betroffene Hautpartie einen Einwegwaschlappen oder ein Feuchttuch verwenden.
- Unterwäsche sollte täglich gewechselt werden. Inkontinenzeinlagen oder Schutzhosen konsequent ggf. sogar mehrfach täglich. Nach Stuhlausscheidung Intimpflege! Wischrichtung beachten (Von vorne nach hinten).
- Wenn möglich ist die Benutzung eines Bidets empfehlenswert. Durch fließendes Wasser wird die beste Reinigung erzielt und es kann auf Seife in der Regel verzichtet werden.
- Nach dem Stuhlgang sollte die Analgegend stets nach hinten und niemals nach vorne zur Scheide oder zum Penis hin gereinigt werden.

7. Medikamente:

Neben oben genanntem vorbeugenden Verhaltensweisen gibt es auch Medikamente zum Vorbeugen einer Harnwegs- oder Blaseninfektion. Diese Medikamente beeinflussen das Blasenmilieu so, dass sich Bakterien dort schlecht vermehren können und keinen Schaden anrichten. Ihr Arzt oder Ihre Apotheke können Sie beraten.

- Acimethin® (Methionin) Säuert den Harn an und hindert so Keime an der Vermehrung.
- Cranberola® (Cranberry-Extrakt) Pflanzliche Wirkstoffe halten Bakterien von den Blaszellen fern. Die Keime werden so vom Urin ausgespült, bevor es zu einer Infektion kommt. Zusätzlich hat Cranberola einen hohen Vitamin C-Anteil.
- Angocin® (Kapuzinerkresse und Meerrettich) Steigern die Abwehrkraft und wirken auch direkt gegen Keime.

8. Wenn es zu spät ist:

- Ist die Blase schon entzündet, dann nehmen Sie oder wir (je nach Absprache) direkt Kontakt mit dem Hausarzt auf um eine Behandlung einzuleiten. Warten Sie nicht noch ab und versuchen sie keine Hausmittel. Besprechen Sie in jedem Fall die Therapie mit dem Hausarzt, auch wenn Sie kein Antibiotikum nehmen wollen.
- Wenn der Arzt es verlangt, nehmen Sie eine Urinprobe ab oder lassen Sie uns dies machen. Zur Abnahme einer Urinprobe gibt es Becher mit einem Deckel in Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Pflegedienst. Sie können als Behelf auch ein abgekochtes kleines Glas mit Deckel benutzen. Wann Sie den Urin abnehmen ist im Grunde egal. Wenn die Blase entzündet ist, werden sich zu jeder Zeit Keime darin befinden. Es wird jedoch empfohlen den ersten Urin des Tages zu nehmen, da dieser sich durch die längere Verweilzeit in der Blase besonders angereichert hat und das Ergebnis der Untersuchung somit sehr deutlich ist.

9. Weiterführende Materialien zum Thema:

Robert-Koch-Institut (staatliches Gesundheitsinstitut)

In Internet: <http://www.rki.de/>

u.a. Broschüre zum Thema: Harnwegsinfekte durch Katheter

Allgemeine Informationen zu Infektionen finden Sie in unserer Beratungsbroschüre „Infektionen und Hygiene“. Informationen zu Dehydration und Inkontinenz haben wir ebenfalls für Sie zusammengestellt.

Alle Broschüren sind auch über Ihren Pflegedienst zu beziehen.

Raum für Notizen:



Persönliche Beratung? Weitere Informationen und Hilfen?

Ihr Pflegedienst Engedi hat zwei zugelassene Pflegeberater, die Sie kostenlos bei Ihnen zu Hause oder in Pflegekursen mit Informationen versorgen, beraten und schulen.

**Rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie einen Termin:
Telefon: 02754-378200**

Rev. 1 | 22.07.2021 | Tobias Otto