



Was für Sie als Angehörige immer wichtig ist:

- Vergessen Sie bei aller Fürsorge nicht, auf sich selbst und Ihre eigene Gesundheit zu achten.
- Reservieren Sie Zeitfenster und Kraft für sich selbst – und nutzen Sie diese Freiräume für Aktivitäten, die Ihnen gut tun.
- Pflegen Sie Beziehungen und Kontakte zu Menschen, die Ihnen ganz persönlich wichtig sind.
- Holen Sie sich Unterstützung.

pflegender Angehöriger www.ig-pflege.at und bei den Dienststellen des Roten Kreuzes.

Vom Roten Kreuz gibt es immer wieder Kurse, in denen Sie praktische Anleitungen erhalten, wie pflegebedürftige Menschen betreut werden können; im Internet finden Sie dazu einen online-Kurs, in dem z.B. die Themen Hygiene, Krankenbeobachtung und Pflege behandelt werden: www.rotekreuz.at

Es gibt auch spezielle Beratungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen zum Thema Inkontinenz. Informieren Sie sich über Angebote in Ihrer Umgebung.

Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie u.a. auf der Website der Interessengemeinschaft

INKONTINENZ UND MASSNAHMEN ZUR FÖRDERUNG VON KONTINENZ BEI ÄLTEREN MENSCHEN

Was heißt Kontinenz – was bedeutet Inkontinenz?

Kontinenz bezeichnet die Fähigkeit einer Person, ihre Ausscheidung von Harn und Stuhl zurückhalten bzw. kontrollieren zu können. Inkontinenz bezeichnet das (teilweise) Unvermögen, Harn oder Stuhl zurückzuhalten bzw. die mangelnde Fähigkeit, selbst zu bestimmen, wann und wo sich Blase oder Darm entleeren.

Harninkontinenz ist ein häufiges, mit dem Alter zunehmendes Phänomen. Darunter versteht man den unfreiwilligen Verlust von Urin mit oder ohne begleitenden Harndrang.

Auch Stuhlinkontinenz kann im höheren Alter und bei bestimmten Erkrankungen zu einem Problem werden.

In Österreich sind rund 6% der gesamten Bevölkerung von Harninkontinenz betroffen. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter:

- Von Männern über 60 Jahren sind ca. 12% betroffen, über 75 Jahren ca. 23%.
- Von Frauen über 60 sind es ca. 20%, über 75 knapp 30%.

IMPRESSUM:

Österreichisches Rotes Kreuz, Generalsekretariat, Gesundheits- und Soziale Dienste, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, ZVR-Zahl: 432857691, E-Mail: service@rotekreuz.at, www.rotekreuz.at; Redaktion: Claudia Gröschel-Gregoritsch, Katharina Pils, Petra Schmidt, Monika Wild
© Österreichisches Rotes Kreuz, Juli 2020.

Kontakt Rotes Kreuz

Inkontinenz als persönliches und soziales Problem

Von Inkontinenz betroffene Menschen sind häufig verunsichert; ihr Selbstwertgefühl nimmt ab. Sie fürchten Stigmatisierung und Isolation. Zugleich verringern sie oft von sich aus Sozialkontakte. Niedergeschlagenheit und Einsamkeit können daraus hervorgehen.

Bei hilfe- und pflegebedürftigen Menschen kommen Schuldgefühle hinzu, wenn andere sich um die Ausscheidungen kümmern müssen. Sich zu diesem Zweck zu entblößen und versorgen zu lassen, empfinden viele als Verletzung ihrer Würde und Autonomie. Entsprechend werden unterschiedlichste Strategien entwickelt, diese Peinlichkeit zu vermeiden.

Auch für Angehörige ist das ein schwieriges Thema. Es ist normal, Ekel vor Ausscheidungen zu empfinden. Einen nahestehenden Menschen mit Inkontinenz zu unterstützen ist mit Scham verbunden. Beziehungen, z.B. zum Ehepartner oder zu einem Elternteil, können sich verändern. Es kommt auch vor, dass sich pflegende Angehörige in der Folge von anderen Familienmitgliedern oder aus dem Freundeskreis zurückziehen.

Wenn man als Angehöriger nichts damit zu tun haben möchte, kann man sich Hilfe holen!

Inkontinenz belastet die davon betroffenen Menschen außerordentlich.

Unkontrolliert Harn oder gar Stuhl zu verlieren, wird als sehr peinlich wahrgenommen. Die mit dem Kontrollverlust verbundene Scham bewirkt, dass viele Menschen das Problem – vor anderen und auch vor sich selbst – möglichst lange verbergen.

Verschiedene Formen von Inkontinenz

Funktionelle Inkontinenz

Die Toilette wird nicht rechtzeitig aufgesucht bzw. erreicht, ohne dass eine Störung im Urogenitaltrakt vorliegt. Ursachen können sein:

- ungünstige Umgebungsgestaltung (z.B. keine Toilette in der Nähe, weite Wege und/oder Stufen, Lichtschalter schwer zu finden, räumliche Enge, komplizierte Kleidung)
- Einschränkungen in Mobilität und Bewegung (z.B. Gehbehinderung, Probleme mit Kraft oder Feinmotorik beim Öffnen von Tür oder Kleidung)
- visuelle Einschränkungen (Sehbehinderung)
- mentale Defizite (z.B. bei Demenz oder psychischen Erkrankungen)

Urogenital bedingte Harninkontinenz

Die Ursachen liegen im Bereich der Harn- und Geschlechtsorgane. Häufige Formen:

- Belastungsincontinenz: Harnverlust bei körperlicher Belastung
 - Grad 1: Urinverlust beim Niesen, Husten, Pressen und Lachen
 - Grad 2: Urinverlust bereits beim Heben, Laufen und Treppensteigen

- Grad 3: Urinverlust auch im Liegen
- Dranginkontinenz: plötzlicher, nicht kontrollierbarer Harndrang aufgrund von sensorischen oder motorischen Störungen; kann in Kombination mit Belastungsincontinenz auftreten
- Überlaufinkontinenz: keine vollständige Entleerung der Harnblase aufgrund von muskulären Problemen

Stuhlinkontinenz

Ursachen für unkontrollierbaren Stuhlverlust können sein:

- Störungen im Bereich des Gehirns oder Rückenmarks z.B. nach Schlaganfall, bei Alzheimer-Demenz, Multipler Sklerose, Hirntumor, Querschnittslähmung
- Psychische Störungen z.B. Regression bei Psychosen, extremer Stress
- Sensorische Störungen am Dickdarm oder After z.B. nach Hämorrhoiden-Operation
- Muskuläre Störungen im Bereich des Anus z.B. nach Operationen oder Verletzungen im Zuge von Geburten, bei Tumoren, Beckenbodensenkung und Überdehnung durch Obstipation, nachlassende Verschlusskraft im Alter

Risikofaktoren

Risikofaktoren für Inkontinenz sind, neben dem Alter, vor allem auch:

- Harnwegsinfekte
- Verstopfung/Pressen beim Stuhlgang
- Übergewicht
- Diabetes
- chronische Schmerzen
- neurodegenerative Erkrankungen (z.B. Morbus Parkinson), Demenzen und Depressionen
- Einnahme bestimmter Medikamente (neben Abführmitteln auch manche Psychopharmaka, Opioide)

Bei Frauen erhöhen zudem Schwangerschaften und Entbindungen, Beckenbodenschwäche sowie Veränderungen des Östrogenspiegels im Klimakterium das Risiko, im Alter eine Harninkontinenz zu entwickeln.

Bei Männern erhöhen Erkrankungen und Operationen der Prostata das Risiko für eine Harninkontinenz.

Allgemeine Maßnahmen zur Förderung der Kontinenz

- angemessene Flüssigkeitsaufnahme
- Förderung der Mobilität
- Reduktion von Übergewicht
- Vermeidung von Verstopfung
- Umgebungsanpassung:
 - Barrieren auf dem Weg zur Toilette beseitigen
 - auf gute Beleuchtung achten
 - Orientierungshilfen anbringen
 - Handläufe und Haltegriffe montieren
 - Toilettensitzhöhe anpassen

- Erreichbarkeit von Toilettenutensilien gewährleisten
- für genügend Raum für Gehhilfen sorgen
- persönliche Unterstützung
- geeignete Kleidung (leicht zu öffnen)
- individuell angepasste Hilfsmittel (Gehhilfen)

Spezielle Maßnahmen zur Förderung der Kontinenz

- Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur (am besten mit Ärztin/Arzt, Physiotherapeut/in oder Pflegeperson besprechen, welche Übungen geeignet wären)
- Blasentraining mit dem Ziel, Intervalle des Wasserlassens soweit möglich zu verlängern
- regelmäßige Anregung zum Toilettengang (z.B. durch Betreuungspersonen oder mittels Handy-Erinnerungssignal)

Maßnahmen zur Kompensation

Individuell angepasst Hilfsmittel einsetzen

- auffangende Hilfsmittel (Toilettenstühle, eventuell Becken oder Flaschen)
- aufsaugende Hilfsmittel (Einlagen, Unterlagen)
- ableitende Hilfsmittel (Katheter)

Welche Hilfsmittel jeweils adäquat sind, sollte mit der Hausärztin/dem Hausarzt oder einer professionellen Pflegeperson besprochen werden. Jedenfalls sind Produkte zu bevorzugen, die Flüssigkeit schnell von der Haut weg transportieren.

Inkontinenzprodukte sind mehrmals täglich, vor allem umgehend nach jeder Stuhlausscheidung, zu wechseln.

Eine sorgfältige Hautpflege ist wichtig.

Feuchtigkeit und Rückstände von Urin oder Stuhl reizen die Haut und weichen sie auf. Bakterien und Pilze können sich dadurch leicht vermehren. Gründliches, aber vorsichtiges Waschen und Trocknen (mit weichen, fusselreien Tüchern) sind wichtig.

Zu häufiges und langes Waschen (insbesondere Baden) sowie festes Reiben der betroffenen Hautareale sind zu vermeiden.

Zur Reinigung sind Produkte auf Ölbasis zu empfehlen – keine klassische Seife verwenden. Spezielle Hautschutzcremen schützen die Haut vor Schweiß, Urin oder Stuhl: regelmäßig und in kleinen Mengen auftragen.