

Inkontinenz

Praxistipps für den Pflegealltag



Inhalt

Vorwort PD Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege.....	2
Vorwort Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Universität Witten/Herdecke.....	3

Gut zu wissen

Was ist Inkontinenz?	4
Welche Ursachen hat Inkontinenz?	4
Welche Probleme können auftreten?	5
Welche Hilfsmittel und Therapien gibt es?.....	6
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?.....	8

Praxistipps

Essen und Trinken abstimmen	10
Den Alltag anpassen	12
Aufsaugende Hilfsmittel nutzen	14
Haut reinigen und pflegen	16
Mit Scham umgehen	18
Bei Aktivitäten unterstützen	20

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	21
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?.....	21
Quellen.....	23
Weitere ZQP-Angebote.....	24
Impressum.....	25

Liebe Leserinnen und Leser,

viele pflegebedürftige Menschen haben eine Blasen- oder Darmschwäche. Diese kann Probleme wie Unsicherheit, Scham, Hautschäden oder Stürze mit sich bringen. Zudem kann der Aufwand bei der Pflege erhöht sein. Inkontinenz ist einer der häufigsten Gründe für den Umzug in eine Pflegeeinrichtung.

Probleme durch die Inkontinenz lassen sich jedoch oftmals verringern oder gar vermeiden. Dafür ist zunächst ein feinfühliger, aber offener Umgang mit dem Thema notwendig. Dann können gemeinsam geeignete Maßnahmen ermittelt werden. Denn es gibt zum Beispiel Hilfsmittel und Pflegetechniken, die den Alltag erleichtern können. Bei der Umsetzung können Ärzte, Ärztinnen, Pflegefachpersonen, Kontinenz-Berater und -Beraterinnen helfen.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) möchte bei einem guten Umgang mit Inkontinenz unterstützen. Dieser Ratgeber bietet daher Basiswissen sowie praktische Tipps für die Pflege und die Organisation des Alltags. Die Informationen beruhen auf aktuellem Fachwissen. Sie wurden unabhängig erarbeitet und sind qualitätsgesichert. Für die wissenschaftliche und medizinische Beratung danke ich Professor Andreas Wiedemann.



PD Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

von Harn-Inkontinenz sind etwa 50 Millionen Menschen weltweit betroffen. Sie gehört als altersabhängige Erkrankung zu den großen medizinischen, pflegerischen und sozialen Problemen unserer Zeit. Unfreiwilliger Urinverlust tritt dabei nicht nur bei Altersveränderungen des Harntrakts auf, etwa während der Wechseljahre der Frau oder durch die Prostata-Vergrößerung des Mannes. Auch viele gynäkologische, urologische, internistische und neurologische Erkrankungen wirken sich auf die Funktion von Harnblase und Beckenboden aus. Zudem verursachen viele Medikamente, die primär nichts mit dem Harntrakt zu tun haben, Probleme bei der Speicherung oder Entleerung des Urins.



Dieser Herausforderung kann nur berufsgruppenübergreifend wirkungsvoll begegnet werden. Die ausführliche medizinische Diagnostik legt Typ und Schweregrad der Inkontinenz fest. Neben medikamentösen, physiotherapeutischen und operativen Therapien gibt es Maßnahmen, die die Kontinenz fördern. Sie stellen einen wichtigen Baustein für ein erfolgreiches Kontinenz-Management dar. Hierzu gehören Strategien zur Vermeidung des Harndrangs, Beckenbodentraining, Trinkschulung, Gewichtsreduktion und Blasentraining. So können viele Erscheinungen und Folgen von Inkontinenz gemildert und der Erfolg der medikamentösen oder operativen Therapie verbessert werden. Hierüber will der vorliegende Ratgeber Betroffene, Betreuungspersonen und Pflegende aufklären und informieren.

Prof. Dr. Andreas Wiedemann

Chefarzt der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten,
Professor am Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke

Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz bedeutet, wiederholt ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren. Dann wird entweder von einer Harn-Inkontinenz oder einer Stuhl-Inkontinenz gesprochen.

Es gibt verschiedene Formen von Inkontinenz. Bei einer Belastungs-Inkontinenz geht beim Heben, Husten oder Lachen unkontrolliert Urin ab. Liegt eine überaktive Blase oder eine Drang-Inkontinenz vor, kommt der Harn- oder Stuhldrang ganz plötzlich und sehr dringend. Bei einer Überlauf-Inkontinenz oder Entleerungs-Störung entleeren sich Blase oder Darm nicht richtig. Dadurch geht in kurzen Zeitabständen unkontrolliert etwas Urin oder Stuhl ab. Zudem kann eine funktionelle Inkontinenz bestehen. Das bedeutet, dass die Toilette nicht rechtzeitig erreicht wird, weil Beweglichkeit oder geistige Fähigkeiten eingeschränkt sind. Oftmals kommt bei älteren pflegebedürftigen Menschen eine Mischung aus verschiedenen Formen vor.

Welche Ursachen hat Inkontinenz?

Die Ursache für Inkontinenz liegt in der Regel in Muskelschwäche, Störungen der Nerven oder geistigen Beeinträchtigungen.

Mit dem Alter steigt das Risiko für Inkontinenz. Die Muskulatur im Beckenboden und die Schließmuskeln werden schwächer. Die Vorwarnzeit für den Harn- und Stuhldrang wird kürzer. Viele ältere Menschen müssen nachts häufiger zur Toilette. Wer nicht gut beweglich ist, lange ins Bad oder zum Ausziehen braucht, schafft es womöglich nicht rechtzeitig.

Auch Medikamente können Inkontinenz auslösen oder verstärken. Dazu gehören zum Beispiel Arzneimittel, die entwässernd oder auf Prozesse im Nervensystem und damit auf die Blase wirken.

Fehlbildungen, Entzündungen, Verletzungen und Operationen im Unterleib sind weitere mögliche Ursachen. Inkontinenz kann auch auftreten, wenn die Wahrnehmung von Harn- oder Stuhldrang gestört ist. Dazu kann es zum Beispiel durch Diabetes, Schlaganfall, Parkinson oder Demenz kommen. Menschen mit Demenz fällt es zudem zunehmend schwer, ihre Bedürfnisse mitzuteilen oder sich zu orientieren. Auch der Zweck der Toilette wird mitunter nicht erkannt. Außerdem können starkes Übergewicht und Darmprobleme wie chronische Verstopfung, Reizdarm oder Durchfall zu Inkontinenz führen.

Welche Probleme können auftreten?

Inkontinenz kann zu gesundheitlichen Problemen und psychischen Belastungen führen.

Hautschäden

Andauernder Kontakt mit Urin oder Stuhl kann die Haut schädigen. Sie wird wund und kann sich entzünden.

Infektionen

Über entzündete Haut können sich Bakterien ausbreiten. Zudem kann Inkontinenz zu Entzündungen der Harnwege führen. Entleert sich die Blase beim Wasserlassen nicht vollständig, vermehren sich Bakterien in der Blase leichter.

Stürze

Viele ältere pflegebedürftige Menschen haben Probleme beim Gehen. Dadurch ist die Gefahr erhöht, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Eile, schlechte Beleuchtung oder Hindernisse auf dem Weg zur Toilette erhöhen das Sturzrisiko zusätzlich.

Unsicherheit

Inkontinenz verändert den Alltag. Die Toilette muss immer in der Nähe und schnell zu erreichen sein. Auch auf Unterstützung oder Hilfsmittel wie Inkontinenz-Hosen angewiesen zu sein, kann sehr belasten und verunsichern. Hinzu kommen vielleicht Gefühle wie Scham, Trauer, Ärger und Wut.

Einsamkeit

Manche Menschen mit Inkontinenz vermeiden es, aus dem Haus zu gehen. Sie befürchten zum Beispiel, nicht rechtzeitig zur Toilette zu kommen oder unangenehm zu riechen. Blasen- oder Darmschwäche kann mit belastenden Schamgefühlen verbunden sein. Dann kann Einsamkeit die Folge sein.



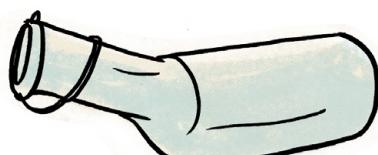
Welche Hilfsmittel und Therapien gibt es?

Hilfsmittel können bei Inkontinenz den Alltag erheblich erleichtern. Sie tragen zur Selbstständigkeit und zum Schutz der Gesundheit bei. Oftmals kann Inkontinenz auch gut behandelt werden.

Hilfsmittel

Welche Hilfsmittel geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist es sinnvoll, sich bei der Auswahl und beim Umgang damit beraten zu lassen (↗ Seite 22). Die Hilfsmittel sollten in jedem Fall einfach zu benutzen sein und helfen, die Gesundheit zu schützen.

- Aufsaugende Hilfsmittel fangen Ausscheidungen auf und halten die Haut trocken. Dazu gehören zum Beispiel Vorlagen, Inkontinenz-Unterhosen und Fixierhosen (↗ Seite 14).
- Toilettenhilfen erleichtern das sichere Hinsetzen und Aufstehen. Es gibt zum Beispiel Erhöhungen für Toilettensitze, Toiletten-Stützgestelle (↗ obere Abbildung) und Aufstehhilfen. Ein Toilettenstuhl (↗ mittlere Abbildung) kann direkt neben das Bett gestellt werden, zum Beispiel nachts.
- Pflegehilfsmittel unterstützen bei der Pflege. Sie sind besonders für Menschen geeignet, die die Toilette nicht erreichen können. Zu den Pflegehilfsmitteln gehören Urinflaschen (↗ untere Abbildung), Urin-Schiffchen, Bettpfannen und Steckbecken. Außerdem gibt es Unterlagen für das Bett, die Ausscheidungen aufsaugen.
- Ableitende Hilfsmittel leiten Urin oder flüssigen Stuhl gezielt ab. Zum Beispiel gibt es für Männer Urinal-Kondome, die Urin in einen Beutel abführen. Blasenkatheter leiten Urin über die Harnwege ab. Anal-Tampons werden verwendet, um den Stuhl im Enddarm für eine Zeit zurückzuhalten. Zu ableitenden Hilfsmitteln sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.



Therapien

Nach einer ärztlichen Untersuchung kann eine individuelle Therapie erfolgen. Dazu gehören spezielle Trainings, Medikamente oder Operationen, die Inkontinenz lindern oder sogar heilen können.

- Beim Beckenbodentraining werden die Muskeln des Beckenbodens und die Schließmuskeln gestärkt. Das Training kann durch technische Hilfsmittel wie ein Biofeedback-Gerät gesteigert werden. Ein Physiotherapeut oder eine Physiotherapeutin kann dabei anleiten. Dafür ist eine ärztliche Verordnung möglich.
- Das Toilettentraining umfasst spezielle Programme, bei denen die Blase oder der Darm trainiert werden. Zum Beispiel wird geplant, wann und wie oft man zur Toilette geht. Geübt wird zudem, seltener auszuscheiden und beim Stuhlgang weniger zu pressen. Ob und welches Training geeignet ist, sollte mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden. Beratung und Unterstützung beim Toilettentraining bieten Pflegefachpersonen und Kontinenz-Trainerinnen oder -Trainer an.
- Bestimmte Medikamente können bei Drang-Inkontinenz die Blasenmuskulatur dämpfen oder bei Belastungs-Inkontinenz die Beckenboden-Muskulatur stärken. Andere Medikamente regen die Muskulatur an, beispielsweise bei einer Blasenlähmung. Bei Stuhl-Inkontinenz kann es sinnvoll sein, Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung einzusetzen. Medikamente sollten jedoch nur auf ärztlichen Rat angewendet werden.
- Operationen können in manchen Fällen Inkontinenz lindern oder heilen. Fachärztinnen und Fachärzte klären über Risiken und Nutzen einer Operation auf.

Es ist wichtig, bei Inkontinenz ärztlichen Rat einzuholen. So können Ursachen geklärt und geeignete Maßnahmen ergriffen werden.

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Der Umgang mit Inkontinenz erfordert Feingefühl sowie Wissen über Gesundheit, Hygiene und Sicherheit. Es kann hilfreich sein, einige Grundregeln zu beachten.

Über Inkontinenz sprechen

Inkontinenz ist oftmals mit Scham verbunden. Daher fällt es vielleicht schwer, das Thema anzusprechen. Aber trotzdem sollte man offen darüber sprechen. Denn dies kann entlasten und helfen, die passende Hilfe zu erhalten. Pflegende können dazu ermutigen. Zum Beispiel indem sie einfühlsam und diskret nachfragen, ob die Toilette immer rechtzeitig erreicht wird.

Ärztlichen Rat einholen

Inkontinenz kann in vielen Fällen gelindert oder mitunter sogar geheilt werden (↗ Seite 7). Eine ärztliche Untersuchung ist wichtig, um Ursachen und Art der Inkontinenz festzustellen. Dazu sind Informationen notwendig: Wie zeigt sich die Inkontinenz? Welche Erkrankungen bestehen? Welche Medikamente werden eingenommen? Protokolle über die Ausscheidungen sowie über das Essen und Trinken sind dabei hilfreich (↗ Seite 11). Nach der Untersuchung kann eine individuelle Behandlung erfolgen.

Selbstständigkeit erhalten

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen sollten bei der Pflege gefördert werden. Das bedeutet: Die Pflegenden leiten an und unterstützen dabei, die Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Menschen mit Demenz benötigen genaue Anleitung, am besten ganz langsam und in einzelnen Schritten. So werden Fähigkeiten erhalten und gefördert. Dazu trägt auch gezieltes Training für Beweglichkeit und geistige Fähigkeiten bei. Wichtig ist, dabei zu motivieren, aber nicht zu überfordern.

Selbstbestimmung beachten

Jeder Mensch hat das Recht, selbst zu bestimmen, wie etwa die Intimpflege erfolgt oder welche Hilfsmittel verwendet werden. Pflegebedürftige Menschen dürfen bei der Pflege nicht bevormundet oder gar zu etwas gezwungen werden.

Regelmäßig zur Toilette gehen

Einlagen oder Inkontinenz-Hosen sind nützlich, um Ausscheidungen aufzusaugen. Dennoch ist es wichtig, regelmäßig zur Toilette zu gehen, etwa alle 2 bis 3 Stunden. Das fördert die Kontinenz. Falls nötig sollten Pflegende rechtzeitig daran erinnern und zur Toilette begleiten.

Stress vermeiden

Menschen mit Inkontinenz benötigen ausreichend Zeit, um zur Toilette zu gehen oder Vorlagen zu wechseln. Um Stress zu vermeiden, sollten die Abläufe gut organisiert sein und die Hilfsmittel möglichst immer bereit liegen.

Für Sicherheit sorgen

Pflegebedürftige Menschen mit Inkontinenz sind besonders gefährdet, zu stürzen. Daher ist es wichtig, dass die Toilette schnell und sicher erreichbar ist. Das heißt: Auf dem Weg ins Bad sollte es hell sein und keine Stolperfallen oder Hindernisse geben. Ratsam sind zudem feste Hausschuhe (↗ Abbildung) oder Anti-Rutschsocken. Auch Gehhilfen wie ein Rollator können mehr Sicherheit geben. Das gilt auch für spezielle Hilfsmittel im Bad, zum Beispiel Haltegriffe (↗ Seite 13). Außerdem können Umbauten sinnvoll sein.



Geeignete Inkontinenz-Produkte verwenden

Es gibt zahlreiche Inkontinenz-Produkte. Welche am besten geeignet sind, hängt von der individuellen Situation und den Bedürfnissen ab. Daher ist es sinnvoll, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren. Aufsaugende Produkte sollten angenehm und unauffällig zu tragen sowie einfach zu benutzen sein. Sie sollten nicht verrutschen, Ausscheidungen gut speichern und verhindern, dass Gerüche entstehen (↗ Seite 14). Zum Schutz der Haut eignen sich einfache, weiche Zinkpasten oder Hautschutzsalben. Zudem gibt es spezielle Inkontinenz-Produkte, die einen Schutzfilm auf der Haut bilden. Sie schützen die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl (↗ Seite 16).

Hygiene beachten

Das Verständnis von Sauberkeit und Hygiene kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Allerdings gilt es, einige Hygieneregeln einzuhalten, um Infektionen zu vermeiden. Dazu gehört, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen, in jedem Fall nach dem Toilettengang. Einmal-Handschuhe sind insbesondere bei der Intimpflege ratsam. Bei Infektionen sind sie sogar notwendig, zum Beispiel bei einem Hautpilz. Wasser, Waschhandschuh und Handtücher müssen gewechselt werden, wenn sie mit dem Intimbereich oder erkrankten Hautstellen in Kontakt kamen.

Weitere Informationen

ZQP-Portal mit Tipps, beispielsweise zur Förderung geistiger Fähigkeiten und der Beweglichkeit (↗ Seite 24)

Essen und Trinken abstimmen

Die Ernährung hat Einfluss auf die Inkontinenz. Eine unausgewogene Ernährung kann Beschwerden zur Folge haben, die Inkontinenz fördern oder sogar verursachen. Darmprobleme wie Durchfall oder anhaltende Verstopfung können beispielsweise dazu führen, dass weicher oder flüssiger Stuhl unkontrolliert austritt. Eine Verstopfung kann zudem auf die Blase drücken und damit den Harndrang erhöhen. Daher sollte beobachtet und ärztlich abgestimmt werden, welche Ernährungsweise bei Inkontinenz individuell geeignet ist. Dies kann helfen, Inkontinenz zu lindern.

Tipps: Die Verdauung regulieren

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter am Tag. Flüssigkeitsmangel kann Verstopfung begünstigen und bei pflegebedürftigen Menschen schnell zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Halten Sie jedoch ärztlich empfohlene Mengen ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankungen.
- Sorgen Sie für eine möglichst ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Ballaststoffe regen die Verdauung an und helfen, Darmproblemen vorzubeugen.
- Vermeiden Sie schwer verdauliche und blähende Nahrungsmittel. Dazu gehören zum Beispiel panierte und frittierte Lebensmittel, Zwiebeln, fettes Fleisch und sehr frisches Brot.
- Unterstützen Sie die Verdauung mit Kräutertee: Zwischen den Mahlzeiten eignet sich ein Anis-Fenchel-Kümmel-Tee. Bereiten Sie zu den Mahlzeiten einen Tee aus Pfefferminze, Melisse und Kamille zu. Diese Tees wirken krampflösend und entblähend.
- Nutzen Sie natürliche ballaststoffreiche Mittel wie Flohsamenschalen, die die Verdauung fördern und Darmprobleme lindern können. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten.



- Verwenden Sie gegen Verstopfung Buttermilch, Kefir, getrocknete Pflaumen, Rhabarber- oder Sauerkrautsaft. Sie haben eine abführende Wirkung.
- Bevorzugen Sie bei dünnflüssigem Stuhl oder Durchfall Nahrungsmittel, die stopfen. Dazu gehören etwa geriebene Äpfel oder gekochte Möhren.
- Beobachten Sie, wie sich Speisen und Getränke auf Stuhlgang und Harndrang auswirken. Nutzen Sie dazu ein Ernährungs- oder Trinkprotokoll. Darin wird erfasst, was und wie viel man isst und trinkt. In einem Toilettenprotokoll werden die einzelnen Ausscheidungen von Harn und Stuhl notiert. Vorlagen dafür gibt es bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft (↗ Seite 21).
- Holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat zur Ernährung ein. Oder nutzen Sie eine professionelle Ernährungsberatung.

Tipps: Harn-Inkontinenz mildern

- Beachten Sie, dass Lebensmittel mit Koffein, Alkohol oder künstlichen Süßstoffen harntreibend wirken. Daher ist es ratsam, nur wenig davon zu verzehren.
- Bieten Sie Getränke sinnvoll über den Tag verteilt an. Wer abends weniger trinkt, kann Harndrang in der Nacht verringern.
- Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob es sinnvoll ist, die tägliche Trinkmenge zu verringern. Je nach Art der Inkontinenz kann dadurch der ungewollte Verlust von Urin eventuell gelindert werden.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die zu Verstopfungen und Blähungen führen (↗ Seite 10).

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 24)

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 24)

Den Alltag anpassen

Unpraktische Kleidung, weite Wege ins Bad oder Probleme bei der Orientierung können den Alltag mit Inkontinenz erschweren. Durch mangelnde Beweglichkeit, Eile, Stolperfallen oder schlechte Beleuchtung steigt zudem die Gefahr, zu stürzen. Einfache Maßnahmen im Alltag und in der Wohnung können die Kontinenz fördern und Risiken reduzieren. Zudem tragen sie zur Selbstständigkeit bei.



Tipps: Kontinenz im Alltag fördern

- Vermeiden Sie Hektik. Planen Sie ausreichend Zeit für Toilettengänge ein.
- Nutzen Sie Kleidung, die sich leicht und schnell ausziehen lässt. Hosen oder Röcke mit Gummizug sind gut geeignet. Sie können auch Reißverschlüsse durch Klettverschlüsse ersetzen. Weite Kleidung kann Inkontinenz-Hilfen verbergen.
- Sorgen Sie dafür, dass Gehhilfen griffbereit und funktionstüchtig sind.
- Stellen Sie einen Toilettenstuhl bereit, wenn der Weg zur Toilette nicht bewältigt werden kann.
- Unterstützen Sie dabei, Beweglichkeit, Muskelkraft und Gleichgewicht zu stärken. Das kann gezielt trainiert und in den Alltag eingebunden werden, etwa beim Aufstehen oder Waschen. Lassen Sie sich dazu von Pflegefachpersonen beraten. Auch bei der Physiotherapie kann man Ihnen geeignete Übungen empfehlen. Machen Sie gemeinsam Bewegungsübungen und Spaziergänge.
- Holen Sie ärztlichen Rat zum Einfluss von Medikamenten auf Kontinenz, Beweglichkeit und Sturzgefahr ein. Fragen Sie, ob die Medikation umgestellt werden kann.
- Motivieren Sie zu Maßnahmen wie Beckenboden- oder Toilettentraining (↗ Seite 7).

Tipps: Die Wohnung anpassen

- Achten Sie darauf, dass die Toilette schnell und sicher erreichbar ist: Stellen Sie Möbel um oder entfernen Sie sie. Markieren Sie Türschwellen oder Treppen besonders auffällig. Entfernen Sie Stolperfallen wie dicke Teppiche. Kleben Sie Teppichkanten fest. Lassen Sie nichts auf dem Boden liegen. Achten Sie auch auf rutschfeste Schuhe oder Socken.
- Sorgen Sie im Bad für Sicherheit: Verwenden Sie rutschfeste Matten. Nutzen Sie Hilfsmittel zum Sitzen in der Dusche wie Duschhocker oder Klappsitz sowie Toilettenhilfen (↗ Seite 6). Bringen Sie neben der Toilette, dem Waschbecken und in der Dusche stabile Haltegriffe an. Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Lassen Sie sich von Fachleuten beraten, wie Sie die Wohnung sicherer machen können (↗ Seite 21).
- Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung in der Nacht, um die Orientierung zu erleichtern. Bringen Sie beispielsweise Lichterketten entlang des Bodens, Nachtlichter oder Bewegungsmelder an.
- Schützen Sie Matratzen und Polstermöbel mit wasserdichten Unterlagen wie Bettunterlagen oder Sitzauflagen. Mit einer waschbaren Decke können Sie diese verbergen.

Tipps: Menschen mit Demenz die Orientierung erleichtern

- Behalten Sie die gewohnte Ordnung in der Wohnung und im Bad bei.
- Legen Sie Hilfsmittel wie Brille oder Inkontinenz-Produkte an festen Plätzen bereit.
- Kennzeichnen Sie die Toilettentür mit großen Symbolen, Bildern oder Schriftzügen.
- Verwenden Sie einen farbigen Toilettensitz, der sich deutlich abhebt. Verbergen Sie andere Sanitäranlagen im Bad, wenn sie mit der Toilette verwechselt werden könnten. Legen Sie beispielsweise ein farbiges Handtuch in die Badewanne oder das Waschbecken.

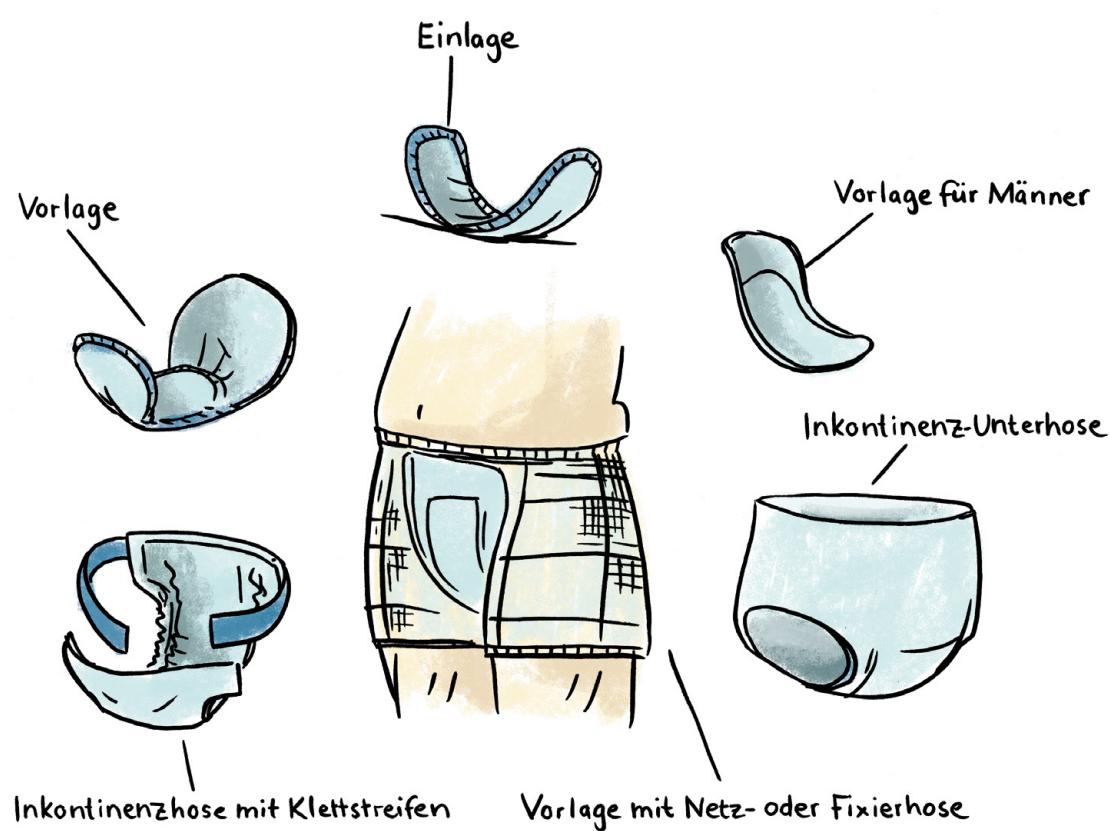
Weitere Informationen

ZQP-Portal mit Wissen und Tipps, beispielsweise zur Vorbeugung von Stürzen
(↗ Seite 24)

ZQP-Ratgeber Demenz – Anregungen für Partnerinnen und Partner (↗ Seite 24)

Aufsaugende Hilfsmittel nutzen

Aufsaugende Hilfsmittel fangen Ausscheidungen auf und speichern sie. Sie helfen besonders bei Harn-Inkontinenz, die Haut zu schützen und unangenehmen Gerüchen vorzubeugen. So tragen sie auch zur Selbstständigkeit und zum Wohlbefinden bei. Zu Hilfsmitteln gehören Einlagen, Vorlagen, Inkontinenz-Unterhosen und Inkontinenz-Hosen mit Klettstreifen. Es gibt auch spezielle Vorlagen für Männer. Mit einer Netz- oder Fixierhose sitzt eine Vorlage sicherer (↗ Abbildung).



Tipps: Hilfsmittel auswählen

- Wählen Sie Hilfsmittel am besten nach fachlicher Beratung zur passenden Größe, Form und Saugstärke aus. Das Produkt sollte rutschfest und angenehm zu tragen sein. Bei leichter Inkontinenz reichen Einlagen oder Vorlagen meist aus. Bei stärkerer Inkontinenz sind Inkontinenz-Unterhosen oder Inkontinenz-Hosen mit Klettstreifen besser geeignet.
- Achten Sie bei einer Harn-Inkontinenz auf Produkte mit starkem Saugkern, einem sogenannten Superabsorber. Diese Produkte nehmen größere Mengen Urin auf. Sie können daher über mehrere Stunden getragen werden. Außerdem verhindern sie, dass Gerüche entstehen.

- Testen Sie verschiedene Inkontinenz-Produkte. In der Apotheke, im Sanitätsfachhandel oder bei Herstellern gibt es kostenlose Muster.
- Probieren Sie aus, wann welches Produkt geeignet ist. Das kann je nach Tageszeit und Anlass unterschiedlich sein, etwa zu Hause, nachts oder unterwegs.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt leicht anzuwenden ist. Nicht alle Produkte sind für jeden Menschen gleich gut geeignet. Das gilt besonders, wenn jemand schlecht sieht sowie Finger oder Oberkörper nicht gut bewegen kann.
- Probieren Sie bei Menschen mit Demenz aus, welche aufsaugenden Hilfsmittel akzeptiert werden. Das können zum Beispiel Inkontinenz-Unterhosen sein, die wie Unterwäsche angezogen werden.
- Lassen Sie sich bei Stuhl-Inkontinenz ärztlich beraten, ob sogenannte Anal-Tampons sinnvoll sind. Diese halten Stuhl im Enddarm zurück. Sie werden auf der Toilette entfernt, um den Darm zu entleeren.

Tipps: Hilfsmitteln anwenden

- Lassen Sie sich von einer Pflegefachperson zeigen, wie Sie Hilfsmittel richtig verwenden. Üben Sie auch gemeinsam.
- Legen Sie die täglich verwendeten Produkte neben der Toilette bereit, damit diese jederzeit verfügbar sind.
- Benutzen Sie nicht mehrere Produkte gleichzeitig. Legen Sie beispielsweise keine Einlage in eine Inkontinenz-Hose ein. Das ist weniger praktisch und kann die Haut schädigen. Wählen Sie stattdessen Produkte mit größerer Saugleistung.
- Wechseln Sie nach einer Stuhl-Ausscheidung sofort das Produkt, um unangenehme Gerüche zu vermeiden. Zudem sollte die Haut sanft gereinigt werden (↗ Seite 16).

Haut reinigen und pflegen

Urin und Stuhl können die Haut angreifen und schädigen. Daher muss die Haut bei Inkontinenz besonders geschützt werden. Dazu gehört auch, den Intimbereich zu reinigen und zu pflegen. Dabei ist der richtige Ablauf zu beachten, um Hautprobleme und Infektionen zu vermeiden.

Bei der Intimpflege kann die Scham sehr groß sein. Dann sind Feingefühl und Aufmerksamkeit für Schamgrenzen wichtig. Es kann für beide Seiten angenehmer sein, wenn die pflegebedürftige Person bei der möglichst selbstständigen Intimpflege unterstützt wird. Zudem werden ihre Fähigkeiten gefördert (↗ Seite 18).

Tipps: Die Haut schützen

- Wechseln Sie Inkontinenz-Produkte mehrmals täglich und nach jeder Stuhlausscheidung.
- Entfernen Sie Kot immer sofort von der Haut.
- Reinigen Sie die Haut möglichst nach jeder Ausscheidung. Verwenden Sie dafür weiche hautschonende Feucht- oder Öltücher. Häufiger Kontakt mit Wasser und Seife schädigen die Haut.
- Trocknen Sie die Haut sanft ab, um sie nicht noch zusätzlich zu reizen. Tupfen Sie eher, anstatt zu reiben.
- Tragen Sie eine Creme auf, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt. Dafür eignen sich einfache, weiche Zinkpasten oder Hautschutzsalben. Es gibt auch spezielle Inkontinenz-Produkte, die einen Schutzfilm auf der Haut bilden. Lassen Sie sich in der Apotheke, beim Arzt, bei einer Ärztin oder von einer Pflegefachperson beraten.
- Achten Sie auf den Zustand der Haut und der Schleimhaut. Holen Sie bei Veränderungen der Haut pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.

Hautschonende Waschtücher



Tipps: Intimpflege übernehmen

- Führen Sie die Intimpflege in einer möglichst bequemen Position durch. Je nachdem wie sicher die pflegebedürftige Person stehen kann und wie es ihr lieber ist: im Stehen am Waschbecken, im Sitzen in der Dusche oder im Liegen im Bett.
- Stellen Sie alles bereit, was Sie brauchen, zum Beispiel: Waschlotion, Waschhandschuh, Handtücher, Hautcreme, Kleidung, Einmal-Handschuhe und eventuell eine Plastikschrüze.
- Planen Sie vor der Reinigung des Intimbereichs einen Toilettengang ein.

- Achten Sie immer auf Hygiene (↗ Seite 9) und Sicherheit: Legen Sie rutschfeste Matten auf den Boden sowie in die Dusche oder die Badewanne. Vermeiden Sie Nässe am Boden. Rutschgefahr!
- Waschen Sie sich vor und nach der Intimpflege die Hände mit einem hautschonenden Reinigungsprodukt. Tragen Sie Einmal-Handschuhe.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person für die Intimpflege im Bett, die Beine aufzustellen. Legen Sie ein Handtuch unter das Gesäß.
- Verwenden Sie für die Intimpflege nur frisches, klares Wasser oder eine spezielle Intim-Waschlotion. Klassische Seifen eignen sich nicht.
- Benutzen Sie bei Infektionen oder starken Verunreinigungen Einmal-Waschlappen oder hautschonende Feuchttücher.
- Erklären Sie, was Sie als Nächstes tun werden. Entkleiden Sie immer nur die Körperteile, die gerade gewaschen oder eingecremt werden. Dies vermeidet das Gefühl der Entblößung.
- Beachten Sie die Reihenfolge beim Waschen. Waschen Sie zuerst die Leisten und den äußeren Intimbereich mit einem Waschhandschuh. Trocknen Sie anschließend die Haut sanft und gründlich ab.
- Waschen Sie bei einem Mann zunächst den Hodensack und dann den Penis. Ziehen Sie zuletzt die Vorhaut, falls vorhanden, vorsichtig zurück und reinigen Sie die Eichel. Verwenden Sie dafür möglichst einen Einmal-Waschlappen. Schieben Sie nach dem Waschen die Vorhaut wieder zurück.
- Spreizen Sie bei einer Frau vorsichtig die großen Schamlippen. Reinigen Sie den Intimbereich vom Schambein zum Anus hin mit dem Waschhandschuh. Sparen Sie den Anus zunächst aus. Bakterien und Pilze der Analregion dürfen nicht in den übrigen Intimbereich gelangen.
- Unterstützen Sie dann bei der Reinigung im Bett, sich auf die Seite zu legen. Waschen Sie zunächst das Gesäß und zum Schluss den Anus in Richtung Steißbein.
- Wechseln Sie zwischendurch den Waschhandschuh oder waschen Sie ihn gründlich mit frischem Wasser aus. Benutzte Stellen sollten nicht mehr mit der Haut in Kontakt kommen. Verwenden Sie Handtücher und Waschlappen, die für den Intimbereich genutzt wurden, nicht für andere Körperstellen.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab, besonders in den Falten.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 24)

Mit Scham umgehen

Unsicherheit, Hemmungen und Scham im Umgang mit Inkontinenz sind nicht immer zu vermeiden. Das sind ganz natürliche Gefühle. Wer Hilfe auf der Toilette oder bei der Intimpflege annehmen muss, fühlt sich vielleicht hilflos und ausgeliefert. Pflegende benötigen dann Feingefühl und Verständnis. Vielleicht sind sie dadurch aber auch selbst beschämt oder empfinden es als unangenehm. Ein offener und sensibler Umgang mit Blasen- oder Darmschwäche kann helfen, Scham abzubauen.

Tipps: Über Inkontinenz sprechen

- Sprechen Sie vertrauensvoll über die Inkontinenz und die praktischen Bedürfnisse, die damit verbunden sind. Machen Sie deutlich: Gemeinsam lässt sich ein Problem leichter lösen.
- Beziehen Sie enge Vertraute ein. Wenn Angehörige, Freunde oder Freundinnen informiert sind, kann das Missverständnissen vorbeugen. Außerdem können sie dann besser unterstützen. Das geht aber nur, wenn die pflegebedürftige Person einverstanden ist.

Tipps: Selbstwertgefühl stärken

- Zeigen Sie der pflegebedürftigen Person, dass Sie sie so annehmen, wie sie ist.
- Vermitteln Sie mit Worten oder Gesten, dass Sie die pflegebedürftige Person gerne unterstützen.
- Versuchen Sie, gelassen zu bleiben. Gelassenheit und Humor helfen mitunter über unangenehme Situationen und Scham hinweg. Sei es ein nasses Bett, eine nasse Hose oder der Abgang von Blähungen.
- Sprechen Sie bei der Intimpflege oder beim Wechsel von Inkontinenz-Material über alltägliche Dinge. Das lockert die Situation auf und bringt auf andere Gedanken.
- Beugen Sie schlechten Gerüchen vor: Nutzen Sie geeignete Inkontinenz-Produkte und wechseln Sie diese regelmäßig (↗ Seite 14). Sorgen Sie für frische Luft. Verwenden Sie einen verschließbaren Abfalleimer mit Geruchsbremse. Nutzen Sie Raumdüfte aus natürlichen Stoffen wie ätherischen Ölen. Achten Sie darauf, dass der Luftzug oder der Duft die pflegebedürftige Person nicht stört.



Tipps: Schamgrenzen respektieren

- Zeigen Sie Verständnis für Scham. Gehen Sie behutsam vor, wenn die pflegebedürftige Person Unterstützung ablehnt, zum Beispiel bei der Intimpflege. Vermeiden Sie Äußerungen wie „Stell dich doch nicht so an“. Das hilft nicht gegen Scham. Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie vorgehen.
- Helfen Sie dabei, die Intimpflege möglichst selbst durchzuführen. In der Dusche ist das meist leichter als am Waschbecken. Lassen Sie sich beraten, welche Hilfsmittel die selbstständige Körperpflege erleichtern (↗ Seite 22). Dazu gehören etwa Duschhocker und Badewannenlifter.
- Bringen Sie während der Intimpflege ein Türschild mit der Aufschrift „Bitte anklopfen“ oder „Bitte nicht stören“ an. Das kann verhindern, dass jemand unerwartet hereinkommt.
- Verlassen Sie möglichst den Raum, wenn die pflegebedürftige Person Ausscheidungen verrichtet.
- Finden Sie heraus, wo Ihre Schamgrenzen liegen und welche Handlungen Ihnen bei der Pflege unangenehm sind. Verwenden Sie bei der Intimpflege und beim Kontakt mit Ausscheidungen Einmal-Handschuhe. Das kann Distanz schaffen sowie Scham und Ekelgefühle mindern. Zudem ist es hygienischer als ohne Handschuhe.
- Sprechen Sie Ihre Schamgefühle an, zum Beispiel: „Es ist ein komisches Gefühl für mich, dich zu waschen“.
- Achten Sie darauf, Intimgrenzen nicht dauerhaft zu überschreiten. Sind Scham, Hemmungen oder Abwehrgefühle zu groß, kann es hilfreich sein, einen Pflegedienst zu beauftragen. Lassen Sie sich dazu beraten (↗ Seite 21). Besprechen Sie dies auch mit der pflegebedürftigen Person.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Scham – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 24)

Bei Aktivitäten unterstützen

Aktiv zu sein und Interessen nachzugehen, trägt zur Lebensqualität bei. Manche Menschen mit Inkontinenz vermeiden es jedoch, aus dem Haus zu gehen, beispielsweise aus Scham. Oder sie haben Sorge, nicht rechtzeitig eine Toilette zu finden. Aber mit guter Vorbereitung sind viele Aktivitäten wie Spaziergänge oder Ausflüge auch für Menschen mit Inkontinenz möglich.

Tipps

- Sorgen Sie dafür, dass alles Notwendige für unterwegs eingepackt ist, zum Beispiel: Einlagen, Waschtücher, Salben, verschließbare Plastiktüten und Kleidung zum Wechseln.
- Erinnern Sie an den Toilettengang, bevor Sie das Haus verlassen. Bei Stuhl-Inkontinenz kann es mitunter nützlich sein, rechtzeitig vor einem Termin ein Abführmittel einzunehmen. Damit kann man zum Teil den Zeitpunkt des Abführens beeinflussen. Holen Sie dafür ärztlichen Rat ein.
- Nutzen Sie behindertengerechte Toiletten. Diese bieten mehr Platz zum An- und Auskleiden und um Vorlagen zu wechseln.
- Informieren Sie sich vor Ausflügen über nahegelegene Toiletten, etwa im Bürgeramt oder im Internet. Zudem kann man entsprechende Apps für das Smartphone nutzen.
- Packen Sie für Reisen genügend Hilfsmittel ein. Verteilen Sie den Vorrat möglichst auf mehrere Taschen. Nehmen Sie wasserfeste Unterlagen mit, um das Hotelbett zu schützen.
- Reservieren Sie bei Reisen, etwa mit der Bahn, einen Sitzplatz in der Nähe der Toilette. Legen Sie bei langen Fahrten eine Unterlage auf den Sitz im Auto.
- Holen Sie sich Rat für unterwegs ein, beispielsweise bei Selbsthilfegruppen, bei Beckenbodenzentren oder Stellen zur Kontinenzberatung (↗ Seite 21).
- Informieren Sie sich, ob die Inkontinenz vom Versorgungsamt als Behinderung anerkannt werden kann. Lassen Sie sich dazu ärztlich beraten. Mit einem Schwerbehindertenausweis kann man einen Einheitsschlüssel für behindertengerechte Toiletten erhalten (↗ Seite 21).



Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Beschwerden sollten frühzeitig behandelt werden, um ernstliche Gesundheitsprobleme zu verhindern. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- zunehmende Inkontinenz
- Schmerzen im Unterleib
- Blut im Urin oder Stuhl
- übelriechender Urin
- anhaltender Durchfall oder Verstopfung
- Beschwerden bei den Ausscheidungen, vor allem bei Fieber
- Hautveränderungen im Intimbereich: stark gereizte oder blutende Stellen, schlechte Wundheilung, Schwellungen

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (↗ Seite 22) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse oder private Pflegeversicherung festgestellt.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen. Dazu gehören zum Beispiel die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung. Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP suchen (↗ Seite 24). Darin können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen filtern, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft bietet auf ihrer Webseite Informationen zur Harn- und Stuhl-Inkontinenz. Dort finden Sie Broschüren sowie Hinweise zu Beratungsstellen und Kontinenz- und Beckenbodenzentren: www.kontinenz-gesellschaft.de. Informationen zum Thema Behinderung bietet der Club Behindter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung an. Dort sind die Übersicht „Der Locus“ und für Berechtigte der Euro-Toilettenschlüssel kostenpflichtig erhältlich: www.cbf-da.de.

Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und -kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel für Inkontinenz

Hilfsmittel wie Duschhocker oder Aufstehhilfen können die Pflege erleichtern und die Selbstständigkeit unterstützen (↗ Seite 6). Einmal-Handschuhe, Desinfektionsmittel oder Inkontinenz-Produkte (↗ Seite 14) dienen der Hygiene. Welche Hilfsmittel geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist eine fachliche Beratung wichtig. Diese erhalten Sie bei Ärzten, Ärztinnen, Pflegefachpersonen, in Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften. Die Beratung, insbesondere zu Inkontinenz-Produkten, sollte diskret erfolgen. Zudem ist es ratsam, Hilfsmittel zu testen und sich bei der Anwendung anleiten zu lassen. Die Kosten übernehmen in bestimmten Fällen auf Antrag die Pflegekassen oder privaten Pflegeversicherungen. Inkontinenz-Produkte und Toilettenhilfen können beispielsweise ärztlich verordnet werden. Die meisten Hilfsmittel sind im Sanitätsfachhandel oder über das Internet erhältlich.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht Entlastungsangebote für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören etwa die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Nachtpflege und ambulante Pflegedienste. Zudem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Psychische Entlastung bieten etwa örtliche Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder herunterladen.

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

In Selbsthilfe- und Angehörigengruppen treffen sich Menschen mit Inkontinenz, aber auch pflegende Angehörige. Sie tauschen sich aus und helfen sich so gegenseitig. Informationen zu Selbsthilfegruppen finden Sie zum Beispiel beim Selbsthilfeverband Inkontinenz, www.inkontinenz-selbsthilfe.com. Örtliche Beratungsstellen (↗ Seite 21) und ambulante Pflegedienste helfen, eine Gruppe zu finden. Auch regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen dabei. Adressen finden Sie in der ZQP-Datenbank (↗ Seite 24).

Hilfe beim Umgang mit Konflikten

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen – Praxistipps für den Pflegealltag. Auch das ZQP-Portal informiert zur Gewaltprävention in der Pflege. Dort wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt (↗ Seite 24).

Quellen

- Abrams, P., Cardozo, L., Wagg, A., & Wein, A. (Hrsg.). (2017). Incontinence: 6th International Consultation on Incontinence. Bristol: International Continence Society. www.ics.org/publications/ici_6/Incontinence_6th_Edition_2017_eBook_v2.pdf
- Averbeck, M. A., Altaweeil, W., Manu-Marin, A., & Madersbacher, H. (2015). Management of LUTS in patients with dementia and associated disorders. *Neurourology and Urodynamics*, 36(2), 245-252. <https://doi.org/10.1002/nau.22928>
- Beeckman, D., Van Damme, N., Schoonhoven, L., Van Lancker, A., Kottner, J., Beele, H., ... Verhaeghe, S. (2016). Interventions for preventing and treating incontinence-associated dermatitis in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11), Artikel CD011627. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011627.pub2>
- Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG). (Hrsg.). (2019). S2e-Leitlinie Harninkontinenz bei geriatrischen Patienten, Diagnostik und Therapie (AWMF-Registernr. 084-001). DDG. register.awmf.org/assets/guidelines/084-001l_S2e_Harninkontinenz_geriatrische_Patienten_Diagnostik-Therapie_2019-01.pdf
- Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU). (Hrsg.). (2020). S2k-Leitlinie Hilfsmittelberatung (AWMF-Registernr. 043-054). DGU. register.awmf.org/assets/guidelines/043-054l_S2k_Hilfsmittelberatung_2020-10_1.pdf
- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2014). Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege (1. Aktualisierung 2014). Osnabrück: DNQP.
- Kottner, J., Kolbig, N., Bütemann, A., & Dissemond, J. (2020). Inkontinenzassoziierte Dermatitis: ein Positionspapier. *Der Hautarzt*, 71(1), 46-52. <https://doi.org/10.1007/s00105-019-04480-7>
- Lichterfeld-Kottner, A., El Genedy, M., Lahmann, N., Blume-Peytavi, U., Büscher, A., & Kottner, J. (2020). Maintaining skin integrity in the aged: a systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 103, Artikel 103509. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103509>
- Murphy, C., De Laine, C., Macaulay, M., Hislop Lennie, K., & Fader, M. (2021). Problems faced by people living at home with dementia and incontinence: causes, consequences and potential solutions. *Age and Ageing*, 50(3), 944-954. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa262>
- Paquette, I. M., Varma, M. G., Kaiser, A. M., Steele, S. R., & Rafferty, J. F. (2015). The American Society of Colon and Rectal Surgeons' Clinical Practice Guideline for the treatment of fecal incontinence. *Diseases of the Colon & Rectum*, 58(7), 623-636. <https://doi.org/10.1097/DCR.0000000000000397>
- Wiedemann, A. (2020). *Geriatrische Urologie: für die Praxis*. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61494-5>

Weitere ZQP-Angebote

ZQP-Ratgeber

- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Demenz
- Essen und Trinken
- Gewalt vorbeugen
- Körperpflege
- Mundpflege
- Naturheilmittel
- Rollator
- Scham
- Stationäre Pflege

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch:

- Ağız bakımı | Mundpflege
- Vücut bakımı | Körperpflege

ZQP-Einblicke

- Beratung zur Pflege
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen
- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind

Alle Angebote des ZQP sind
kostenlos zugänglich und
werbefrei: www.zqp.de

ZQP-Portal

- Beratung zur Pflege: Datenbank mit Kontaktinformationen zu mehr als 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
- Gewaltprävention in der Pflege: Praxiswissen sowie Kontaktdaten zu aktuell erreichbaren Krisentelefonen
- Prävention in der Pflege: Informationen und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
- Probleme in der Pflege: Hinweise zum Vorgehen bei Problemen mit professionellen Pflegeangeboten sowie zu Beratungs- und Beschwerdestellen

Das ZQP-Portal bietet zudem Forschungsergebnisse, Praxiswissen und Instrumente für die professionelle Pflege.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin
www.zqp.de

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Fachstiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. errichtet. Ziel ist es, zu guter Pflege in Deutschland beizutragen. Schwerpunkte sind Sicherheit in der Pflege und Prävention. Dazu forscht das ZQP, bereitet Wissen systematisch auf und setzt sich für die Anwendung in der Pflegepraxis ein. Die wissenschaftsbasierten Angebote des ZQP richten sich an alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. Das ZQP arbeitet kontinuierlich mit externen Expertinnen und Experten aus den relevanten Bereichen zusammen. Dazu gehören Wissenschaft, Verbraucherverbände, Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträger, Leistungserbringer, Berufsverbände und Verwaltung.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von wissenschaftsbasierten Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP dargestellt: www.zqp.de.

Anmerkung zur geschlechtersensiblen Sprache

Wir achten auf eine möglichst geschlechtersensible Sprache. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Autorinnen – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, ZQP
Daniela Sulmann, ZQP
Daniela Väthjunker, ZQP

In Kooperation mit

Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten, Professor am Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait PD Dr. Ralf Suhr, Hoffotografen
S. 3, Portrait Prof. Dr. Andreas Wiedemann, privat

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, therapeutische, psychosoziale und psychologische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das gilt auch für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© 2021 Zentrum für Qualität in der Pflege, Berlin

8., unveränderte Auflage, 2024

ISBN 978-3-945508-28-2
ISSN 2198-8668

