

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis CD-ROM</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1 Fachliche Grundlagen</b> .....	13
<b>1.1 Harninkontinenz</b> .....	13
1.1.1 Was bedeutet „Harninkontinenz“? .....	13
1.1.2 Wie funktioniert die Blasenentleerung? .....	14
1.1.3 Anatomischer und physiologischer Überblick .....	15
1.1.4 Formen und Hauptursachen der Harninkontinenz ..	16
1.1.5 Erste Anzeichen und Ursachen einer Harninkontinenz im Alter .....	19
<b>1.2 Stuhlinkontinenz (Darmschwäche)</b> .....	22
1.2.1 Anatomischer und physiologischer Überblick .....	23
1.2.2 Wesentliche Ursachen der Stuhlinkontinenz .....	23
<b>2 Überblick Diagnostik und Therapie</b> .....	27
<b>2.1 Überblick Diagnostik und Therapie         Harninkontinenz</b> .....	27
2.1.1 Diagnostik .....	27
2.1.2 Therapie .....	29
<b>2.2 Überblick Diagnostik und Therapie         Stuhlinkontinenz</b> .....	30
2.2.1 Diagnostik .....	30
2.2.2 Therapie .....	31
<b>3 Management der Kontinenzförderung in der Pflege</b> .....	35
<b>3.1 Management der Harninkontinenz in der Pflege</b> ...	35
3.1.1 Expertenstandard „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“ .....	36
3.1.2 Risikoeinschätzung .....	37
3.1.3 Allgemeine Maßnahmen zur Förderung der Harnkontinenz .....	39
3.1.4 Spezielle Maßnahmen zur Förderung der Harnkontinenz .....	45
3.1.5 Evaluation kontinenzfördernder Maßnahmen .....	59

<b>3.2</b>	<b>Darmmanagement in der Pflege – Maßnahmen bei Stuhlinkontinenz</b>	60
3.2.1	Risikoeinschätzung	60
3.2.2	Maßnahmen zur Darmregulation	62
3.2.3	Toilettentraining	65
3.2.4	Irrigation	66
3.2.5	Beckenbodentraining	67
3.2.6	Elektrostimulation	68
3.2.7	Biofeedback	68
<b>4</b>	<b>Spezielle Aspekte der Inkontinenz im Alter</b>	69
<b>4.1</b>	<b>Inkontinenz ist keine „normale Alterserscheinung“</b>	69
4.1.1	Begünstigende Faktoren für eine Inkontinenz im Alter	70
4.1.2	Temporäre Harninkontinenz im Alter	71
4.1.3	Möglichkeiten der Förderung der Harnkontinenz im Alter	72
<b>4.2</b>	<b>Stuhlinkontinenz im Alter</b>	73
4.2.1	Ursachen einer Stuhlinkontinenz im Alter	74
4.2.2	Therapiemöglichkeiten einer Stuhlinkontinenz im Alter	76
<b>4.3</b>	<b>Kontinenzförderung durch Patientenedukation</b>	76
4.3.1	Blasentraining (Miktionsstraining) und Toilettentraining	78
4.3.2	Motivationsbeeinflussende Aspekte zur Kontinenzförderung bei älteren Menschen	79
<b>4.4</b>	<b>Pflegende Angehörige</b>	79
4.4.1	Motivation vs. Belastungen im Alltag	79
4.4.2	Angehörigenedukation – pflegende Angehörige professionell unterstützen	81
<b>5</b>	<b>Inkontinenz und Kontinenzförderung bei Menschen mit Demenz</b>	83
<b>5.1</b>	<b>Inkontinenz bei Menschen mit Demenz</b>	83
5.1.1	Demenz und Harninkontinenz	84
5.1.2	Demenz und Stuhlinkontinenz	85
<b>5.2</b>	<b>Maßnahmen zur Förderung der Kontinenz bei Menschen mit Demenz</b>	87
5.2.1	Besonderheiten beim Toilettentraining	88

5.3	<b>Besonderheiten in der Kommunikation</b> .....	90
5.3.1	Jedes Verhalten hat eine Ursache .....	90
5.3.2	Richtig kommunizieren bei Inkontinenz .....	91
5.4	<b>Kontinenzfördernde Umgebung bei Menschen mit Demenz</b> .....	94
<b>6</b>	<b>Inkontinenzhilfsmittel (IKM) bei Harn- und Stuhlinkontinenz</b> .....	97
6.1	<b>Überblick über Inkontinenzhilfsmittel</b> .....	97
6.1.1	Auswahlkriterien .....	97
6.1.2	Formen von Inkontinenzhilfsmitteln .....	98
6.2	<b>Inkontinenzhilfsmittel bei Harninkontinenz</b> .....	98
6.2.1	Aufsaugende (absorbierende) Inkontinenzhilfsmittel .....	98
6.2.2	Ableitende Inkontinenzhilfsmittel .....	101
6.2.3	Sonstige Inkontinenzhilfsmittel .....	103
6.2.4	Mobile Toilettenhilfen .....	104
6.3	<b>Hilfsmittel bei Stuhlinkontinenz</b> .....	106
6.4	<b>Intim- und Hautpflege bei Inkontinenz</b> .....	107
6.4.1	Hautirritationen .....	107
6.4.2	Hautpflege .....	107
6.5	<b>Kosten und Finanzierung</b> .....	108
6.5.1	Leistungspflicht .....	108
6.5.2	Hilfsmittelverzeichnis .....	109
6.5.3	Festbeträge für Inkontinenzhilfsmittel .....	110
6.5.4	Hilfsmittel-Lieferanten .....	110
6.5.5	Rezept .....	111
6.5.6	Kosten für den Patienten .....	111
<b>7</b>	<b>Perspektiven für Menschen mit Inkontinenz</b> .....	113
7.1	<b>Folgen und Belastungen von Inkontinenz</b> .....	113
7.1.1	Auswirkungen auf die Gesundheit .....	113
7.1.2	Psychische Belastungen .....	114
7.1.3	Körperliche Belastungen .....	116
7.1.4	Soziale Belastungen .....	116
7.1.5	Selbstmanagement bei Inkontinenz .....	116
7.1.6	Krankheitsverarbeitung und Krankheitsbewältigung .....	117
7.1.7	Coping-Strategien .....	119
7.1.8	Ressourcen im Umgang mit Inkontinenz .....	120

7.2	<b>Lebensqualität im Alltag</b> .....	122
7.2.1	Inkontinenz, ja oder nein? .....	122
7.2.2	Die richtige Therapie .....	122
7.2.3	Kontinenzförderung im Alltag .....	122
7.3	<b>Prävention</b> .....	124
7.4	<b>Fazit</b> .....	125
<b>8</b>	<b>Adressen und Links</b> .....	127
<b>9</b>	<b>Quellenverzeichnis</b> .....	129
<b>10</b>	<b>Mitarbeiterschulung</b> .....	133

# Inhaltsverzeichnis CD-ROM

## 1 Praxistipps und Schulungen

- ▶ Erfolgreich präsentieren
- ▶ Einladung – Muster
- ▶ Teilnahmebescheinigung – Muster
- ▶ Teilnehmerliste – Muster

## 2 Schulungsunterlagen

Komplette Schulungen als bearbeitbare PowerPoint-Dateien und als PDF-Dateien. Handouts mit Folien und ergänzenden Infos als PDF-Dateien.

- ▶ Schulungseinheit 1: Was ist Harninkontinenz?
- ▶ Schulungseinheit 2: Was ist Stuhlinkontinenz?
- ▶ Schulungseinheit 3: Überblick Diagnostik und Therapie
- ▶ Schulungseinheit 4: Kontinenzförderung in der Pflege
- ▶ Schulungseinheit 5: Inkontinenz im Alter
- ▶ Schulungseinheit 6: Kontinenzförderung bei Demenz
- ▶ Schulungseinheit 7: Inkontinenzhilfsmittel
- ▶ Schulungseinheit 8: Perspektiven

## 3 Praktische Arbeitshilfen

- ▶ Miktionsprotokoll
- ▶ Stuhltagebuch
- ▶ Hinweise zur Anlage eines Kondomurinals
- ▶ Hinweise zur Durchführung des Blasentrainings
- ▶ Hinweise zur Durchführung des Toilettentrainings

# Einleitung

Inkontinenz ist ein sehr privates Thema und in der Gesellschaft nach wie vor tabu. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko der Inkontinenz und beeinflusst die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend. Sozialer Rückzug und steigender Pflegebedarf können die Folge sein. Laut dem 3. Pflege-Qualitätsbericht des MDS benötigen 66 Prozent aller Pflegeheimbewohner eine Inkontinenzversorgung. Inkontinenz zählt zu den sogenannten Pflegephänomenen.

Durch frühzeitige Identifikation von gefährdeten und betroffenen Patienten und Bewohnern sowie spezifischen Maßnahmen kann das Problem der Inkontinenz positiv beeinflusst werden. Der Expertenstandard „Förderung der Harnkontinenz in der Pflege“ fokussiert deshalb auf Erkennung und Analyse des Problems, Erhebungsmethoden, die Einschätzung unterschiedlicher Kontinenzprofile und verschiedene Interventionsmöglichkeiten.

Pflegende erfahren in diesem Ratgeber praxisnah, wie sie den Expertenstandard zur Förderung der Harnkontinenz professionell umsetzen können. Darüber hinaus werden geeignete Maßnahmen zum „Darmmanagement“ sowie dem Umgang mit Stuhlinkontinenz aufgezeigt.

Inkontinenz beeinflusst die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend. Die Angst, ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren, ist ständig präsent. Die Angst, das Umfeld könnte es mitbekommen, treibt von Inkontinenz Betroffene in die Isolation. Pflegende Angehörige fühlen sich häufig im Stich gelassen, wenn Vater oder Mutter inkontinent und auf Pflege angewiesen sind. Nicht zuletzt ist Inkontinenz, besonders bei älteren Menschen, oft ein Grund für eine ambulante Pflege oder sogar die Aufnahme in ein Pflegeheim.

Die Praxis zeigt, dass es noch Nachholbedarf bezüglich einer Kontinenzförderung in der Pflege gibt. Zu schnell werden älteren Menschen Inkontinenzhilfsmittel angeboten, obwohl es Möglichkeiten gibt, eine gewisse Kontinenz wieder zu erreichen. Auch im Alter ist eine Förderung der Kontinenz möglich, wenn die Rahmenbedingungen entsprechend gestaltet werden und den älteren Menschen die nötige Unterstützung und aktivierende Pflege zuteil wird. Im Gegensatz zur Harninkontinenz, die bereits in den Medien thematisiert wird, z. B. was die Hilfsmittel betrifft, wird häufig alles tabuisiert, was mit Stuhlinkontinenz verbunden ist. Selbst in der Fachliteratur ist häufiger die Rede von Harninkontinenz als von Stuhlinkontinenz. Unkenntnis und Vorurteile sind häufig der Grund, warum sich inkontinente Menschen ausgegrenzt und hilflos fühlen.

Inzwischen gibt es sehr viele Möglichkeiten zur Prävention und Förderung der Kontinenz in der Pflege, die unbedingt zu nutzen sind. Neben speziellen Maßnahmen tragen auch allgemeine Maßnahmen wie eine gesunde Lebensweise, die Vermeidung von Stress und ausreichend Bewegung schon wesentlich zur Prävention und Kontinenzförderung bei.

In diesem Ratgeber werden verschiedene Möglichkeiten der Kontinenzförderung vorgestellt, die in der Praxis angewandt werden, sei es im ambulanten oder stationär pflegerischen Bereich.

Sylke Werner