

Mögliche Inkontinenzhilfen:

Bei der Auswahl von Inkontinenzhilfen sollten folgende Faktoren beachtet werden:

- unparfümiert
- keine Isolation/Wärmestau
- luftdurchlässig
- Passform
- Aufnahmekapazität
- Füllungszustand von außen kontrollierbar

Das Inkontinenzmaterial sollte weiterhin so gewählt sein, daß Sie, sofern möglich, es selber wechseln können.

Offene Systeme:

Hierzu werden alle Einlagen gezählt, die mit Hilfe einer Netzhose oder eines Klebestreifens befestigt werden.

Geschlossene Systeme:

Hierzu zählen die Pants Höschen, Inkontinenzslips (Windelhosen) für Stuhl- und Harninkontinenz, Kondomurinale und Beinbeutel (häufig nachts benutzt).

Kontinenztraining:

Das sind Toilettengänge zu festgelegten, bzw. ermittelten Zeiten. Damit erreichen Sie, dass die Blase eine regelmäßige Entleerung erfährt.

Blasenkatheter:

Beraten Sie sich bei Verwendung eines Blasenkatheters über den Nutzen und die Risiken mit ihrem behandelnden Arzt.

Für die nachfolgenden Themen halten wir Informationsblätter für Sie bereit:

- Vorbeugen von Kontrakturen
- Vorbeugen von Stürzen
- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Umgang mit demenzerkrankten Menschen
- Umgang mit Schmerzen
- Richtiges Trinken im Alter

Für weitere Fragen oder Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Bitte sprechen Sie uns an.



Telefon: 05651-94040

ANSCHRIFT:
Häusliche Krankenpflege Wehretal e.V.
Landstraße 117 • 37287 Wehretal

Telefon: 05651-94040 • Fax: 05651-94042
E-mail: info@pflgewehretal.de

www.pflgewehretal.de

INFORMATION

Verhalten bei Inkontinenz



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

wir möchten Ihnen einige Möglichkeiten aufzeigen, die Sie im Umgang mit Inkontinenz unterstützen. Falls Sie weitere Fragen haben können Sie sich jederzeit an mich oder meine Kolleginnen wenden, wir helfen Ihnen gern weitern.

Xenia Möller, Pflegedienstleitung der Häuslichen Krankenpflege in Wehretal.



Verhalten bei Inkontinenz

Was bedeutet eigentlich Inkontinenz?

Inkontinenz bedeutet, das der Körper nicht mehr in der Lage ist, den Blasen- oder Darminhalt sicher zu speichern oder selbst zu bestimmen, wann und wo er entleert werden soll. Unwillkürlicher Urinverlust oder Stuhlabgang ist die Folge.

Welche Ursache vorliegt und welche Therapie die Richtige ist, muß vom behandelnden Arzt abgeklärt werden.

Formen der Harninkontinenz

► Belastungsinkontinenz

Bei körperlicher Belastung, z.B. Niesen, Husten, Lachen, Heben oder Springen kommt es zu unkontrolliertem Abgang von Urin.

► Dranginkontinenz (überaktive Blase)

Überfallartiger Harndrang und das Gefühl, das der Urin nicht mehr gehalten werden kann. Urin wird verloren, bevor die Toilette erreicht wird.

► Überlaufinkontinenz

Bei einer vollen Blase geht unkontrolliert Urin ab.

► Neuropathische Inkontinenz

(z.B. bei Demenzerkrankten) Kontrollverlust über den Schließmuskel. Die Blasenentleerung kann bei voller Blase nicht unterdrückt werden und bei geringem Blasenfüllstand nicht gestartet werden.

► Stuhlinkontinenz

Eine Schädigung des Schließmuskels oder der Anahaut kann zur Stuhlinkontinenz führen.

Mögliche Folgen einer Inkontinenz

Im **psychischen Bereich** kann eine Inkontinenz zu Beeinträchtigung des Selbstbewußtseins und zum sozialen Rückzug führen.

Im **körperlichen Bereich** besteht bei unzureichender Pflege die Gefahr von Hautschäden und Infektionen.

Behandlungsmöglichkeiten

Suchen Sie **Ihren Arzt** auf, um körperliche Ursachen auszuschließen oder diese behandeln zu lassen und auch um sich Inkontinenzhilfen verschreiben zu lassen.

Verhaltensregeln bei Inkontinenz

- Gehen Sie **tagsüber regelmäßig** auf die Toilette (z.B. alle 2 Stunden). Sollten Ihre Vorlagen dann trocken sein, können Sie die Abstände um 15 Minuten verlängern.
- Um ihren persönlichen Ausscheidungsrythmus ermitteln zu können, führen Sie ein **Protokoll**, wir halten ein Formular für Sie bereit.
- **Trainieren** Sie ihren Beckenboden bei Belastungsinkontinenz (z.B. Anhalten des Urinstrahls beim Wasserlassen).
- Benutzen Sie **pfegeleichte Kleidung**, die einfaches An- und Ausziehen ermöglicht. Denken Sie auch bei der Wahl des Inkontinenzartikels ebenfalls daran.
- Achten Sie darauf, dass die Toilette **problemlos zu erreichen** ist.
- Bringen Sie **Haltegriffe** zum sicheren Hinsetzen und Aufstehen in der Nähe der Toilette an.
- Bringen Sie **Nachtlichter** an.
- **Vermeiden** Sie kalte Füße und ein Auskühlen des Unterleibes.
- Benutzen Sie eine **Toilettensitzerhöhung**.

Hautpflege bei Inkontinenz

Durch andauernde Feuchtigkeit weicht die Haut auf und es kann schnell zu kleineren Einrissen und oberflächlichen Hautdefekten kommen. Dieses bietet Bakterien und Pilzen eine Eintrittspforte. Daher ist eine sorgsame Hautreinigung und Hautpflege wichtig.

Verwenden Sie möglichst klares Wasser und keine Seifen, falls nötig, eine Waschlotion mit leicht saurem pH (unter 5,5) und spülen Sie diese gründlich ab.

- Gut trocknen, aber nicht rubbeln.
- Duschen statt Baden
- Wassertemperatur möglichst niedrig wählen
- Möglichst keine Salben, Pasten oder Puder verwenden
- Führen Sie den Wechsel von Inkontinenzmaterial immer dann durch, wenn trotz Aufsaugfähigkeit des Materials, Nässe auf der Haut entsteht.

... übrigens:

Heute kann man sich einer **Vielzahl von Inkontinenzartikeln** bedienen. Wählen Sie mit Hilfe unserer Mitarbeiter die speziell für Sie und Ihre Bedürfnisse richtigen Artikel aus.

Für weitere Fragen oder Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an! Unter der Telefonnummer 05651-94040 erreichen Sie uns rund um die Uhr.