© Photographee.eu - stock.adobe.com

WIE KÖNNEN SIE VORBEUGEN?

- Sprechen Sie mit uns über Ihre Inkontinenz!
- Sorgen Sie für eine Gewichtsnormalisierung!
- Trinken Sie bitte ausreichend!
- Anpassung der Ernährung bei Stuhlinkontinenz
- Optimierung der Stuhlgangkonsistenz und Frequenz
- Bleiben Sie in Bewegung / Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit / Trainieren Sie Ihren Beckenboden
- Versuchen Sie ein Blasentraining / Toilettentraining, wir beraten Sie gerne
- Setzen Sie notwendige Hilfsmittel ein, z. B. Toilettensitzerhöhung, Toilettenstuhl

WAS KÖNNEN WIR TUN?

- Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne
- Wir erfassen mögliche Risiken und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zur Vermeidung einer Inkontinenz bzw. zur Verminderung ihres Ausmaßes
- Wir unterstützen Sie bei der Abklärung der Ursachen und Formen ggf. durch Hinzuziehung von Fachärzten

Sprechen Sie über Ihre Inkontinenz mit Fachleuten

Benötigen Sie über das erfolgte Beratungsgespräch hinaus noch Hilfe, oder sind neue Fragen entstanden, sprechen Sie uns bitte an!

Links im Internet zum Thema Inkontinenz:

www.kontinenz-gesellschaft.de
www.apotheken-umschau.de/Inkontinenz

2025 / 01

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) · Titelbild © Alexander / stock.adobe.com

UMGANG MIT INKONTINENZ

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

© v.poth/stock.adobe.com

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

Inkontinenz ist ein weit verbreitetes Problem, welches in allen Altersstufen auftreten kann. Jedoch steigt das Risiko mit zunehmendem Alter. Statistisch betrachtet sind überwiegend Frauen und ältere Menschen beiderlei Geschlechts betroffen. Es ist ein sehr schamhaftes und mit Vorurteilen besetztes Thema.

Viele Betroffene suchen keine professionelle Hilfe, sondern verheimlichen die Problematik, auch weil sie glauben, Probleme mit der Ausscheidung gehörten zu einem normalen Alterungsprozess dazu. Gleichwohl kann eine Inkontinenz verhindert bzw. ihr Ausmaß vermindert werden.

Wenn Sie selbst oder nahe Angehörige betroffen sind, wissen Sie um die Einschränkungen, die eine Inkontinenz für das ganz normale Leben und erst recht für besondere Situationen, wie z. B. eine Teilnahme an (kulturellen) Veranstaltungen mit sich bringt.

Wir möchten Sie mit dieser Information ermutigen, pflegefachlichen, ärztlichen und/oder therapeutischen Rat zu suchen.

© Syda Productions/stock.adobe.com

© Syda Productions/stock.adobe.com

© mihir/stock.adobe.com

WAS IST EINE INKONTINENZ?

Inkontinenz bezeichnet die fehlende oder mangelnde Fähigkeit des Körpers, Urin oder Stuhl zu halten und kontrolliert abzugeben. Folglich kommt es zu einem ungewollten Urinverlust (Harninkontinenz) oder Stuhlabgang (Stuhlinkontinenz). Häufig tritt eine Inkontinenz als Nebenerscheinung einer Krankheit auf.

WELCHE HINWEISE DEUTEN AUF DIE ENTSTEHUNG EINER INKONTINENZ HIN?

- Unwillkürlicher Harn- und/oder Stuhlverlust bei körperlicher Betätigung
- Unwillkürlicher Harn- und/oder Stuhlverlust einhergehend mit Drang
- Gefühl der nicht vollständig-entleerten Blase bzw. des Enddarms
- Erfolglose Blasen- bzw Darmentleerungsversuche
- Häufiger, plötzlicher und unbeherrschbarer Drang ohne Harn-/Stuhlverlust
- Verzögerter Beginn der Blasen- bzw. Darmentleerung
- Ständiger Harn-/Stuhlabgang bemerkt/unbemerkt, Verschmutzung der Wäsche
- Brennen beim Wasserlassen – Gefühl, wund zu sein
- Obstipation oder Diarrhöe
- Meteorismus und/oder ungewollter Austritt von Darmgasen
- Schmerzen

MÖGLICHE RISIKOFAKTOREN FÜR EINE INKONTINENZ:

- Beeinträchtigung in der Mobilität oder Kognition
- Veränderungen/Operationen an Prostata, Darm, Blase, Urogenitaltrakt
- Enterostomarückverlegung
- neurogene Erkrankungen wie Parkinson, Apoplex, MS, Tumore
- Nebenwirkungen/Beeinflussungen durch Medikamente, wie Opiode, Chemotherapeutika, Antibiotika
- Harnswegsinfektionen
- Obstipation, chron. Diarrhoen
- Belastungen oder Verletzungen des Beckenbodens

WELCHE FOLGEN HAT EINE INKONTINENZ?

- Reduktion der Flüssigkeitsaufnahme, dies wiederum führt zu weiteren Risiken wie z. B. Schwindel mit der Gefahr, zu stürzen
- Auftreten von Hautreitzungen und Ekzemen durch ständig feuchtes Hautmilieu oder Reizungen durch Stuhlgang
- Harnwegsinfektionen bis hin zu Nierenschädigungen
- Ausgrenzung, sozialer Rückzug und Vereinsamung