



---

# Inkontinenz

Praxistipps für den Pflegealltag

---

## **Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)**

Das ZQP ist eine gemeinnützige Fachstiftung. Ziel ist es, zu guter Pflege in Deutschland beizutragen. Dazu forscht das ZQP, bereitet Wissen zielgruppenspezifisch auf und setzt sich für die Anwendung in der Pflegepraxis ein. Zielgruppe der verschiedenen ZQP-Angebote sind alle, die sich für gute Pflege engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik.

Die Angebote des ZQP sind kostenfrei zugänglich und werbefrei. Sie werden wissenschaftsbasiert und praxisorientiert vom multiprofessionellen ZQP-Team erarbeitet. Die Arbeitsweise ist im Methodenstandard des ZQP dargestellt.

Weitere Informationen: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

## **Die ZQP-Ratgeber**

Die ZQP-Ratgeber für pflegende Angehörige bieten Basiswissen zu verschiedenen Pflegethemen und konkrete Tipps für den Pflegealltag. Zentrale Aspekte dabei sind, die Selbstbestimmung und die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen zu fördern und Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Die Ratgeber sollen eine gute, sichere Pflege zu Hause unterstützen und zur Entlastung pflegender Angehöriger beitragen.

Weitere Informationen: ↗ Seite 24 | [www.zqp.de/ratgeber](http://www.zqp.de/ratgeber)

# Inhalt

## Gut zu wissen

Was ist Inkontinenz? .....	2
Welche Ursachen hat Inkontinenz? .....	2
Welche Probleme können auftreten? .....	3
Welche Hilfsmittel gibt es? .....	4
Welche Therapien sind möglich? .....	5
Was sollte allgemein beachtet werden? .....	6

## Praxistipps

Essen und Trinken abstimmen .....	8
Alltag gestalten .....	10
Aufsaugende Hilfsmittel nutzen .....	12
Haut im Intimbereich reinigen und pflegen .....	14
Mit Scham umgehen .....	16
Bei Aktivitäten unterstützen .....	18

## Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? .....	20
Welche Angebote zur Unterstützung gibt es? .....	20
Quellen.....	23
Weitere ZQP-Angebote.....	24
Impressum.....	25

## Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz bedeutet, wiederholt ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren. Dann wird entweder von Harninkontinenz oder Stuhlinkontinenz gesprochen. Es gibt verschiedene Formen von Inkontinenz. Diese können auch gleichzeitig bestehen.

Bei einer Belastungsinkontinenz geht beim Heben, Husten oder Lachen Urin ab. Wenn eine Dranginkontinenz vorliegt, kommt der Harndrang oder Stuhldrang sehr plötzlich und dringend. Bei einer Überlaufinkontinenz oder Entleerungsstörung entleeren sich Blase oder Darm nicht richtig. Dadurch geht in kurzen Abständen etwas Urin oder Stuhl ab.

Inkontinenz kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und gesundheitliche Probleme verursachen. Daher ist gut zu wissen: Es gibt Möglichkeiten, die Kontinenz zu fördern, den Alltag zu erleichtern und die Gesundheit zu schützen. Um je nach Ursache geeignete Maßnahmen bei Inkontinenz zu bestimmen, sollte ärztlicher oder pflegfachlicher Rat eingeholt werden.

## Welche Ursachen hat Inkontinenz?

Die Ursachen für Inkontinenz sind vielfältig. Es können zudem mehrere Faktoren zusammenwirken. Viele ältere pflegebedürftige Menschen sind davon betroffen.

### Veränderungen im Alter

Mit dem Alter werden die Muskeln im Beckenboden und die Schließmuskeln schwächer. Die Vorwarnzeit für den Harndrang und Stuhldrang wird kürzer. Viele ältere Menschen müssen häufiger zur Toilette, gerade nachts.

### Medikamente

Medikamente können Inkontinenz auslösen oder verstärken. Dazu gehören zum Beispiel Arzneimittel, die entwässernd oder auf Prozesse im Nervensystem und damit auf die Blase wirken. Andere Medikamente beeinflussen die Verdauung und begünstigen Darmprobleme, zum Beispiel bestimmte Schmerzmittel.

### Gesundheitsprobleme im Unterleib

Entzündungen, Verletzungen, Fehlbildungen und Operationen im Unterleib können Ursachen für Inkontinenz sein. Gleiches gilt für starkes Übergewicht und Darmprobleme wie Verstopfung oder Reizdarm.

### **Störungen von Wahrnehmung und Orientierung**

Durch manche Erkrankungen kann die Wahrnehmung von Harndrang oder Stuhldrang gestört sein. Dazu gehören beispielsweise Diabetes, Schlaganfall, Parkinson oder Demenz. Bei Menschen mit Demenz kommt hinzu, dass es ihnen zunehmend schwerfällt, sich mitzuteilen oder zu orientieren. Auch der Zweck der Toilette wird mitunter nicht erkannt.

### **Eingeschränkte Mobilität**

Wer lange zum Ausziehen braucht oder schlecht gehen kann, schafft es womöglich nicht rechtzeitig auf die Toilette. Zudem können Hindernisse oder fehlende Gehhilfen den Weg ins Bad erschweren.

## **Welche Probleme können auftreten?**

### **Entzündete Haut (Dermatitis bei Inkontinenz)**

Längerer Kontakt mit Urin oder Stuhl kann die Haut schädigen. Sie wird wund und kann sich entzünden. Über entzündete Haut können sich Krankheitserreger ausbreiten.

### **Infektionen der Harnwege**

Inkontinenz kann zu Entzündungen der Harnwege führen. Wenn sich die Blase beim Wasserlassen nicht vollständig entleert, vermehren sich Bakterien in der Blase leichter.

### **Stürze**

Inkontinenz erhöht das Risiko, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Probleme beim Gehen, Druck, Hektik und Hindernisse auf dem Weg zur Toilette tragen dazu bei.

### **Psychische Belastung**

Inkontinenz kann sehr belasten, etwa weil man auf Hilfsmittel und Unterstützung beim Toilettengang angewiesen ist. Das kann traurig und wütend machen. Manche Menschen vermeiden es, aus dem Haus zu gehen. Sie befürchten zum Beispiel, nicht rechtzeitig zur Toilette zu kommen oder unangenehm zu riechen. Dann kann Einsamkeit eine Folge sein.

### **Veränderte Pflegesituation**

Bei Inkontinenz kann der Hilfebedarf steigen. Dies kann die Beziehung zwischen pflegebedürftigen Menschen und Angehörigen verändern. Auch Scham und Überlastung bei der Pflege können hierzu beitragen. Es kann dadurch zu Stress und Konflikten kommen.

# Welche Hilfsmittel gibt es?

Hilfsmittel können bei Inkontinenz den Alltag erleichtern. Sie tragen zum Schutz der Gesundheit und zur Selbstständigkeit bei. Welche geeignet sind, ist individuell. Dies ist unter anderem von der Ursache der Inkontinenz, den Bedürfnissen und Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person abhängig. Es gibt zum Beispiel folgende Hilfsmittel:

- **Aufsaugende Hilfsmittel** fangen Ausscheidungen auf und halten die Haut trocken. Dazu gehören zum Beispiel Vorlagen und Inkontinenz-Unterhosen (➔ Seite 12).
- **Toilettenhilfen** erleichtern das sichere Hinsetzen und Aufstehen. Es gibt zum Beispiel Erhöhungen für Toilettensitze und Toilettenstützgestelle. Ein Toilettenstuhl kann neben das Bett gestellt werden, etwa nachts.
- **Pflegehilfsmittel** unterstützen bei der Pflege. Sie sind für Menschen geeignet, die die Toilette nicht erreichen können. Beispiele sind Urinflaschen für Männer, Urinschiffchen für Frauen, Steckbecken sowie aufsaugende Unterlagen.

Zudem gibt es Hilfsmittel, die Ausscheidungen in einen Beutel ableiten oder zurückhalten. Dazu gehören zum Beispiel Blasenkatheter, Kondomurinale für Männer und Analtampons. Vaginalpessare können bei Frauen die Harnröhre stützen. Dazu ist eine ärztliche Untersuchung und eventuell eine Verordnung nötig.

Zum Einsatz von Hilfsmitteln sollte fachlicher Rat eingeholt werden (➔ Seite 21). Fachleute beraten zu Auswahl und Anwendung. Sie informieren auch über Anbieter und zu Kosten.

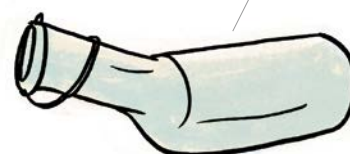
Toiletten-  
stützgestell



Toilettenstuhl



Urinflasche



# Welche Therapien sind möglich?

Inkontinenz kann oftmals behandelt werden: Trainings, Medikamente oder Operationen können sie je nach Ursache lindern oder eventuell heilen. Welche Therapie individuell geeignet ist, wird nach einer ärztlichen Untersuchung festgestellt. Dabei werden auch der Gesundheitszustand und die Fähigkeiten berücksichtigt.

- **Beckenbodentraining** zielt darauf ab, Beckenbodenmuskeln und Schließmuskeln zu stärken. Es kann eventuell durch technische Hilfsmittel wie ein Biofeedbackgerät gesteigert werden. Pflegefachpersonen, Physiotherapeuten oder Physiotherapeutinnen können dabei anleiten.
- **Toilettentraining** umfasst Programme, bei denen Blase oder Darm trainiert werden. Es wird geplant, wann und wie oft man zur Toilette geht. Zudem wird geübt, seltener auszuscheiden oder beim Stuhlgang weniger zu pressen. Beratung und Anleitung bieten speziell geschulte Pflegefachpersonen, Kontinenzberater und Kontinenzberaterinnen.
- **Medikamente** können Harninkontinenz teilweise lindern. Sie wirken zum Beispiel bei Dranginkontinenz auf Muskeln an der Blase oder im Beckenboden. Bei Stuhlinkontinenz können Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung zum Einsatz kommen. Diese können auch helfen, den Stuhlgang zu steuern. Medikamente sollten nicht ohne ärztlichen Rat angewendet werden.
- **Operationen** können in manchen Fällen Inkontinenz lindern oder heilen. Fachärzte und Fachärztinnen klären über Risiken und Nutzen einer Operation auf.



# Was sollte allgemein beachtet werden?

Um Menschen mit Inkontinenz möglichst gut zu unterstützen, sollten einige Grundregeln beachtet werden.

## Selbstbestimmung beachten

Jeder Mensch hat das Recht, über die eigene Pflege zu bestimmen. Das betrifft zum Beispiel die Unterstützung bei der Intimhygiene oder den Einsatz von Hilfsmitteln. Es darf nicht zu Druck, Bevormundung oder Zwang kommen.

## Selbstständigkeit erhalten

Bei der Pflege sollten Fähigkeiten, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen gefördert werden. Das bedeutet: Die Pflegenden leiten bei Tätigkeiten an und helfen, möglichst viel selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Sie regen regelmäßig zur Bewegung an und unterstützen dabei. Auch kleine Maßnahmen sind hilfreich, etwa Sitzen statt Liegen. Beweglichkeit, Kraft und geistige Fähigkeiten sollten zudem gezielt trainiert werden. Wichtig ist, dabei nicht zu überfordern. Menschen mit Demenz benötigen genaue Anleitung, am besten ganz langsam und in einzelnen Schritten.

## Über Inkontinenz sprechen

Inkontinenz ist oftmals mit Scham verbunden (↗ Seite 16). Es kann schwerfallen, darüber zu sprechen. Betroffene versuchen vielleicht, die Inkontinenz zu verbergen. Möglichst offen darüber zu reden, kann entlasten. Es kann auch helfen, die passende Hilfe zu erhalten und die Pflege zu erleichtern. Pflegende können das Gespräch anregen. Sie können zum Beispiel einfühlsam und diskret fragen, ob die Toilette immer rechtzeitig erreicht wird.

## Fachlichen Rat einholen

Ärzte und Ärztinnen, Pflegefachpersonen sowie Kontinenzberatungen helfen beim Umgang mit Inkontinenz. Je nach Ursache und Form gibt es zudem verschiedene Behandlungen (↗ Seite 5). Welche geeignet ist, wird bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt. Zudem können Physiotherapie und Ernährungsberatung sowie Beratung in der Apotheke und im Sanitätsfachgeschäft hilfreich sein.

### Entlastung für Angehörige

Wer Pflegeaufgaben übernimmt, ist teils stark gefordert. Um die eigene Gesundheit zu schützen, ist Entlastung wichtig. Informieren Sie sich über Möglichkeiten zur Unterstützung bei der Pflege (↗ Seite 22 ).



## Regelmäßig zur Toilette gehen

Um die Kontrolle über die Ausscheidungen (Kontinenz) zu fördern, können regelmäßige Toilettengänge hilfreich sein: bei Harninkontinenz etwa alle 2 bis 3 Stunden. Bei Stuhlinkontinenz bietet es sich nach einer Mahlzeit an. Falls nötig sollten Pflegende rechtzeitig daran erinnern und zur Toilette begleiten.

## Abläufe planen

Menschen mit Inkontinenz benötigen ausreichend Zeit, um zur Toilette zu gehen oder Vorlagen zu wechseln. Der Alltag und die Pflege sollten daher gut organisiert und abgestimmt werden. Gewohnheiten und vertraute Abläufe geben ein sicheres Gefühl. Hilfsmittel sollten möglichst immer bereit liegen. Das hilft, Stress zu vermeiden. Bei der Pflege sollten Handlungen angekündigt und ruhig ausgeführt werden. Insbesondere Menschen mit Demenz empfinden unerwartete Handgriffe eventuell als bedrohlich.

## Die Haut schützen

Bei Inkontinenz ist das Risiko für Hautprobleme im Intimbereich erhöht (↗ Seite 3). Daher sollte die Haut möglichst gut geschützt werden. Dazu gehört, bei der Hautreinigung richtig vorzugehen und geeignete Produkte zu benutzen (↗ Seite 14). Auch die Auswahl und richtige Verwendung von aufsaugenden Hilfsmitteln sind wichtig (↗ Seite 12). Zudem gilt es, die Haut zu beobachten und nach Beschwerden zu fragen. Bei Anzeichen für Hautprobleme sollte fachlicher Rat eingeholt werden (↗ Seite 20).

## Hygiene beachten

Um Infektionen zu vermeiden, ist Hygiene entscheidend. Dazu gehört gründliches Händewaschen nach dem Toilettengang. Gleiches gilt vor und nach der Reinigung des Intimbereichs. Auch Wasser, Waschhandschuh und Handtücher sollten sauber sein. Bei Infektionen wie Hautpilz ist es ratsam, Einmal-Materialien zu verwenden (↗ Seite 15).

## Für Sicherheit sorgen

Die Toilette sollte schnell und sicher erreichbar sein. Der Weg ins Bad sollte hell und ohne Hindernisse sein. Nässe am Boden ist zu vermeiden. Hilfsmittel wie Rollator, Haltegriffe oder rutschfeste Matten können Sicherheit geben (↗ Seite 11). Zudem sind feste, geschlossene Hausschuhe oder rutschfeste Socken ratsam. Außerdem können Umbauten hilfreich sein. Dazu ist fachliche Beratung sinnvoll (↗ Seite 20).



**Weitere Informationen des ZQP** | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Onlineportal: Tipps zur Förderung geistiger Fähigkeiten
- Onlineportal: Tipps zur Bewegungsförderung
- Onlineportal: Tipps zur Vorbeugung von Infektionen

## Essen und Trinken abstimmen

Die Ernährung kann Inkontinenz verstärken oder auslösen. Zum Beispiel kann sie zu weichem oder flüssigem Stuhl führen, der unkontrolliert austritt. Eine Verstopfung kann auf die Blase drücken. Dies kann den Harndrang verstärken. Auch manche Lebensmittel wirken harntreibend. Zudem kann sowohl eine hohe als auch eine geringe Aufnahme von Flüssigkeit Harndrang fördern. Eine individuell geeignete Ernährung kann helfen, Inkontinenz zu lindern.

### Tipps: Die Verdauung regulieren

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter am Tag, je nach individuellem ärztlichen Rat. Flüssigkeitsmangel kann zu Verstopfung und zu schweren gesundheitlichen Problemen führen.
- Motivieren Sie zu möglichst viel Bewegung im Alltag (→ Seite 10). Dies fördert die Verdauung.
- Sorgen Sie für eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und helfen, Darmproblemen vorzubeugen. Sie wirken am besten, wenn dazu ausreichend getrunken wird. Anfangs kann eine ballaststoffreiche Ernährung ungewohnt sein und vorübergehend Blähungen verursachen. Verändern Sie die Ernährung schrittweise.
- Vermeiden Sie schwer verdauliche und blähende Lebensmittel. Dazu gehören Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, sehr frisches Brot, hart gekochte Eier und fettreiche Speisen. Auch Unverträglichkeiten können Darmprobleme verursachen, zum Beispiel durch Milchprodukte.
- Unterstützen Sie die Verdauung mit Kräutertee: Zwischen den Mahlzeiten eignet sich ein Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel. Zu den Mahlzeiten ist ein Tee aus Pfefferminze, Melisse und Kamille hilfreich. Diese Tees wirken krampflösend und entblähend.



- Nutzen Sie natürliche ballaststoffreiche Mittel wie Flohsamenschalen. Sie können die Verdauung fördern und Darmprobleme lindern. Es ist wichtig, dazu ausreichend zu trinken. Lassen Sie sich zur richtigen Anwendung in der Apotheke beraten.
- Verwenden Sie gegen Verstopfung Buttermilch, Kefir, getrocknete Pflaumen, Rhabarbersaft oder Sauerkrautsaft. Diese haben eine abführende Wirkung.
- Bevorzugen Sie bei dünnflüssigem Stuhl oder Durchfall Nahrungsmittel, die den Stuhl festigen. Dazu gehören unter anderem weißer Reis, Zwieback, Bananen oder geriebene Äpfel.
- Beobachten Sie, wie sich Speisen und Getränke auf Stuhlgang und Harndrang auswirken. Nutzen Sie eventuell ein Ernährungsprotokoll oder Toilettenprotokoll. Darin wird erfasst, was man isst und trinkt oder wie viel und wann man ausscheidet. Pflegefachpersonen können hierzu beraten und unterstützen. Protokoll-Vorlagen gibt es bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft (➔ Seite 21).
- Holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat zur Ernährung ein. Oder nutzen Sie eine professionelle Ernährungsberatung. Anhaltende Verdauungsbeschwerden (➔ Seite 20) sollten ärztlich untersucht werden.

## Tipps: Harninkontinenz mildern

- Beachten Sie, dass manche Lebensmittel harntreibend wirken. Das sind zum Beispiel solche mit Koffein, Alkohol, Kohlensäure oder künstlichen Süßstoffen. Auch Spargel und Kohl gehören dazu. Daher kann es hilfreich sein, diese zu vermeiden, vor allem abends.
- Bieten Sie Getränke über den Tag verteilt an. Es kann helfen, abends weniger zu trinken. Dann ist der Harndrang in der Nacht geringer. Holen Sie zur passenden Trinkmenge ärztlichen Rat ein.
- Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob es sinnvoll ist, die tägliche Trinkmenge kontrolliert zu verringern. Je nach Art der Inkontinenz kann dadurch der ungewollte Verlust von Urin eventuell gelindert werden.



**Weitere Informationen des ZQP** | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Ratgeber: Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag
- Ratgeber: Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag

# Alltag gestalten

Mangelnde Beweglichkeit und eingeschränkte Orientierung können zu Inkontinenz beitragen. Gleiches gilt für unpraktische Kleidung, Hindernisse auf dem Weg zur Toilette und schlechte Beleuchtung. Dadurch kann sich auch das Sturzrisiko erhöhen, insbesondere bei Hektik. Einige Anpassungen im Alltag und in der Wohnung können die Kontinenz fördern sowie Risiken verringern. Dies trägt zudem 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. Geeignet sind Hosen oder Röcke mit Gummizug oder Klettverschlüssen. Weite Kleidung kann aufsaugende Hilfsmittel verbergen.
- Sorgen Sie dafür, dass Gehhilfen griffbereit und funktionstüchtig sind. Lassen Sie sich zur Auswahl von Gehhilfen bei der Physiotherapie oder im Sanitätshaus beraten.
- Unterstützen Sie beim Toilettengang. Reagieren Sie möglichst rasch. Helfen Sie zum Beispiel, aus dem Stuhl aufzustehen, den Weg freizumachen oder beim Entkleiden.
- Beobachten Sie bei Menschen mit Demenz Verhalten, Körpersprache und Tonfall. Zum Beispiel kann Unruhe auf Harndrang hindeuten. Bieten Sie dann an, zur Toilette zu begleiten.
- Stellen Sie einen Toilettenstuhl bereit, wenn der Weg zur Toilette nicht bewältigt werden kann.
- Holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat zum Einfluss von Medikamenten auf Kontinenz, Beweglichkeit und Sturzgefahr ein. Fragen Sie, ob die Medikation umgestellt werden kann.
- Motivieren Sie, ärztlich empfohlene Therapien oder Trainings umzusetzen, etwa Beckenbodentraining oder Toilettentraining (➔ Seite 5).

## Tipps: Mobilität trainieren

- Unterstützen Sie dabei, Beweglichkeit, Muskelkraft und Gleichgewicht zu trainieren, etwa beim Aufstehen oder Waschen. Dies kann Selbstständigkeit und Kontinenz fördern.
- Bewegen Sie sich gemeinsam: Machen Sie zusammen Bewegungsübungen. Gehen Sie spazieren.
- Lassen Sie sich geeignete Übungen von Pflegefachpersonen oder bei der Physiotherapie zeigen.

## Tipps: Wohnung anpassen

- Achten Sie darauf, dass die Toilette schnell und sicher erreichbar ist: Stellen Sie Möbel um. Markieren Sie Türschwellen oder Treppen besonders auffällig. Entfernen Sie Stolperfallen wie dicke Teppiche. Kleben Sie Teppichkanten fest. Halten Sie Laufwege frei. 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 wie Duschhocker und Toilettenhilfen (➔ Seite 4). Bringen Sie neben der Toilette, dem Waschbecken und in der Dusche stabile Haltegriffe an. Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Holen Sie Beratung von Fachleuten dazu ein, wie Sie die Wohnung sicherer machen können (➔ Seite 20).
- Erleichtern Sie die Orientierung: Sorgen Sie für gute Beleuchtung, vor allem in der Nacht. Nutzen Sie beispielsweise Nachtlichter oder Bewegungsmelder.
- 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 Inkontinenzprodukte an festen Plätzen bereit.
- Kennzeichnen Sie die Toilettentür gut sichtbar mit einem Symbol, Bild oder einer Beschriftung.
- Verwenden Sie einen farbigen Toilettensitz. Verbergen Sie eventuell andere Sanitäranlagen im Bad, wenn sie mit der Toilette verwechselt werden könnten. Legen Sie beispielsweise ein farbiges Handtuch in die Badewanne oder das Waschbecken.

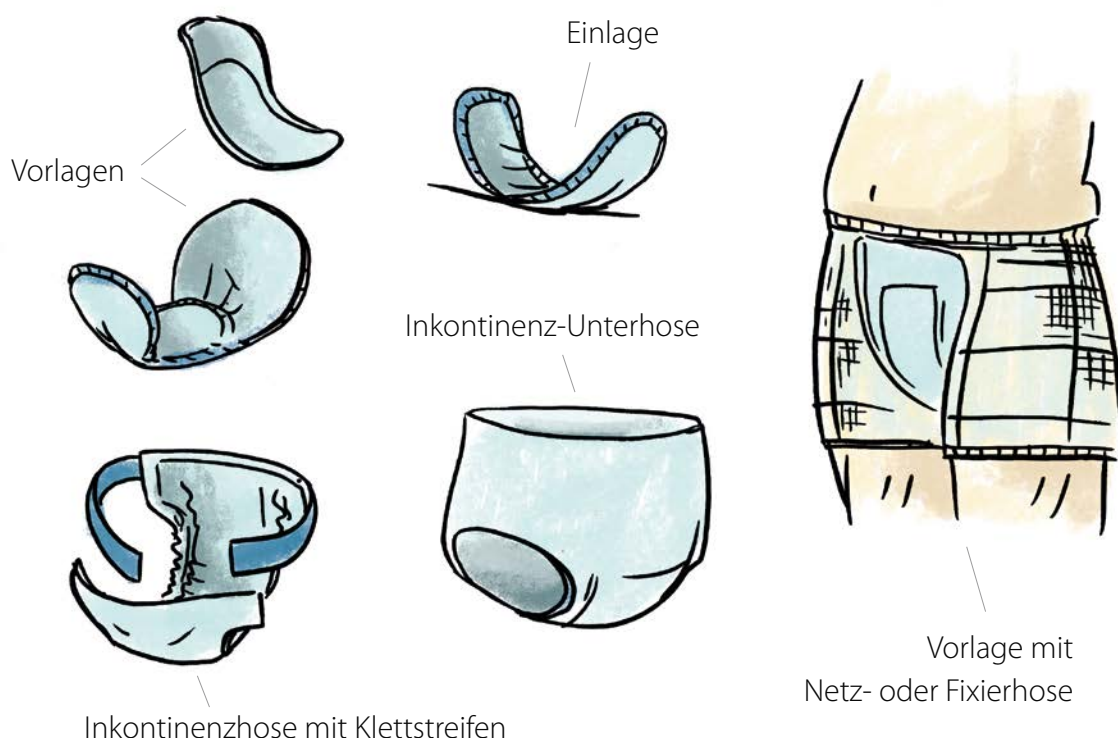


**Weitere Informationen des ZQP** | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Onlineportal: Tipps zur Vorbeugung von Stürzen
- Ratgeber: Demenz – Anregungen für Partnerinnen und Partner

# Aufsaugende Hilfsmittel nutzen

Aufsaugende Hilfsmittel fangen Ausscheidungen auf und speichern sie. Richtig angewendet helfen sie, die Haut zu schützen und unangenehmen Gerüchen vorzubeugen. Sie tragen zur Selbstständigkeit und zum Wohlbefinden bei. Zu Hilfsmitteln gehören Einlagen, Vorlagen, Inkontinenz-Unterhosen und Inkontinenzhosen mit Klettstreifen. Teilweise gibt es unterschiedliche Produkte für Männer und Frauen. Mit einer Netzhose oder Fixierhose sitzt eine Vorlage sicherer.



## Tipps: Hilfsmittel auswählen

- Wählen Sie Hilfsmittel nach fachlicher Beratung zur passenden Größe, Form und Saugstärke aus (→ Seite 21). Das Produkt sollte hautverträglich, rutschfest, unauffällig und angenehm zu tragen sein. Bei leichter Inkontinenz reichen Einlagen oder Vorlagen meist aus. Bei stärkerer Inkontinenz sind eventuell Inkontinenz-Unterhosen oder Inkontinenzhosen mit Klettstreifen besser geeignet.
- Achten Sie auf Produkte mit hoher Saugstärke. Diese fangen größere Mengen Flüssigkeit auf und können die Haut mehrere Stunden trocken halten. Außerdem verhindern sie, dass Gerüche entstehen. Bei Stuhlinkontinenz sollten sie so schnell wie möglich gewechselt werden.

- Testen Sie verschiedene Inkontinenz-Produkte. In der Apotheke, im Sanitätsfachgeschäft oder bei Herstellern gibt es kostenlose Muster.
- Probieren Sie aus, welche Produkte individuell geeignet sind. Dies kann sich je nach Tag und Anlass unterscheiden, zum Beispiel nachts, zu Hause oder unterwegs.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt leicht anzuwenden ist. Nicht jedes Produkt ist für alle 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. Versuchen Sie es zum Beispiel mit Inkontinenz-Unterhosen, die wie Unterwäsche angezogen werden.
- Holen Sie bei Stuhlinkontinenz ärztlichen Rat ein, ob Anal-Tampons sinnvoll sind. Diese halten Stuhl im Enddarm zurück. Sie werden auf der Toilette entfernt, um den Darm zu entleeren.

## Tipps: Hilfsmittel anwenden

- Lassen Sie sich von einer Pflegefachperson zeigen, wie Sie Hilfsmittel richtig verwenden. Üben Sie auch gemeinsam.
- Prüfen Sie, dass immer ausreichend Vorrat an Hilfsmitteln vorhanden ist. Lagern Sie die Hilfsmittel übersichtlich.
- Legen Sie die täglich benötigten Produkte neben der Toilette bereit, damit diese jederzeit verfügbar sind. Schaffen Sie Platz, um eventuell Kleidung oder Hilfsmittel abzulegen. Zudem ist ein großer Mülleimer nützlich. Gute Vorbereitung hilft, Stress zu vermeiden.
- Benutzen Sie nicht mehrere Produkte zusammen. Legen Sie beispielsweise keine Einlage in eine Inkontinenzhose. Dadurch verbessert sich die Saugstärke nicht oder sie wird schlechter. Die Feuchtigkeit bleibt eventuell länger auf der Haut. Dann steigt das Risiko für Hautschäden.
- Wechseln Sie nach einer Stuhlausscheidung sofort das Produkt, um unangenehme Gerüche und Hautschäden zu vermeiden. Zudem sollte die Haut sanft gereinigt werden (➔ Seite 14).



# Haut im Intimbereich reinigen und pflegen

Urin und Stuhl können die Haut schädigen (↗ Seite 3). Bei Inkontinenz muss die Haut daher besonders geschützt werden. Dazu gehört, die Haut im Intimbereich mit geeigneten Produkten zu reinigen und zu pflegen. Hierbei sind auch das richtige Vorgehen und eine gute Hygiene wichtig, um Hautschäden und Infektionen zu vermeiden.

## Tipps: Die Haut schützen

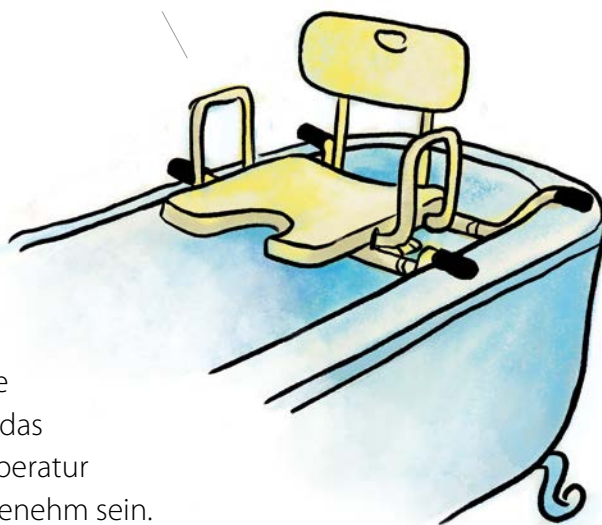
- Stimmen Sie das Vorgehen zum Hautschutz im Intimbereich ab. Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person, so viel wie möglich selbst zu tun. Gehen Sie einfühlsam mit Schamgrenzen um (↗ Seite 16).
- Achten Sie darauf, dass die Haut möglichst sauber und trocken bleibt.
- Wechseln Sie aufsaugende Hilfsmittel (↗ Seite 12) je nach Urinverlust mehrmals täglich und nach jeder Stuhlausscheidung. Produkte mit sehr hoher Saugstärke können die Haut bei Harninkontinenz mehrere Stunden trocken halten.
- Reinigen Sie die Haut wenn nötig nach einer ungewollten Ausscheidung. Eventuell ist dies mehrmals täglich erforderlich. Dies hängt unter anderem davon ab, wie stark die Haut verschmutzt ist oder ob Geruch entsteht. Entfernen Sie Stuhl immer sofort von der Haut.
- Verwenden Sie bei der Reinigung des Intimbereichs (↗ Seite 15) nur klares, lauwarmes Wasser oder eine spezielle Intim-Waschlotion. Klassische Seife eignet sich nicht. Der Kontakt mit Wasser und Waschprodukten sollte so kurz wie möglich sein.
- Benutzen Sie bei starken Verunreinigungen Einmal-Waschhandschuhe oder hautschonende, feuchte Waschtücher für den Intimbereich. Gleiches gilt bei Infektionen und sehr empfindlicher Haut.
- Trocknen Sie die Haut nach der Reinigung behutsam und gründlich ab, auch in den Falten. Tupfen Sie eher, anstatt zu reiben, um die Haut nicht noch zusätzlich zu reizen.
- Tragen Sie nach der Reinigung ein Hautschutzprodukt dünn auf. Es gibt spezielle Cremes, Salben und Sprays, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützen. Vaseline kann mit aufsaugenden Hilfsmitteln wie Vorlagen verkleben und deren Saugstärke verringern. Farbige Produkte können es erschweren, den Zustand der Haut zu beurteilen. Vermeiden Sie daher beispielsweise weiße Zinkpaste. Lassen Sie sich in der Apotheke, von einem Arzt, einer Ärztin oder Pflegefachperson zu geeigneten Produkten beraten.
- Beobachten Sie den Zustand der Haut, einschließlich Schleimhaut. Holen Sie bei Veränderungen pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein (↗ Seite 20).



## Tipps: Intimbereich reinigen

- Besprechen Sie, wie die Reinigung am praktischsten möglich ist: Sie kann unter der Dusche, in der Badewanne, am Waschbecken oder im Liegen im Bett erfolgen. Ein Duschhocker, ein Sitz für die Badewanne oder Haltegriffe beim Waschbecken können hilfreich sein.

Badewannensitz mit Lehne und Intimausschnitt



- Achten Sie auf Sicherheit (➔ Seite 11): Vermeiden Sie Nässe am Boden. Tragen Sie keine Armbanduhren, Ringe oder lange Halsketten bei der Pflege. Prüfen Sie, ob das Wasser zu heiß oder zu kalt ist. Die Temperatur sollte für die pflegebedürftige Person angenehm sein.
- Beachten Sie die Händehygiene: Die Hände sollten vor und nach Kontakt mit dem Intimbereich gewaschen werden. Dafür eignet sich ein seifenfreies, rückfettendes Reinigungsprodukt. Tragen Sie bei Infektionen Einmal-Handschuhe, wenn Sie die Pflege übernehmen.
- Stellen Sie bereit, was gebraucht wird, zum Beispiel: Waschlotion für den Intimbereich, feuchte Waschtücher, Waschhandschuh, Einmal-Handschuhe, wasserdichte Unterlage.
- Benutzen Sie nur saubere Materialien wie Waschhandschuh oder Handtuch für den Intimbereich. Wechseln Sie diese falls nötig zwischendurch. Benutzte Stellen sollten nicht mehr mit der Haut in Kontakt kommen.
- Reinigen Sie den Intimbereich in der richtigen Reihenfolge. Bakterien und Pilze am Anus dürfen nicht in den übrigen Intimbereich gelangen: Beginnen Sie bei den Leisten und dem äußeren Intimbereich. Reinigen Sie bei einem Mann den Hodensack und dann den Penis, einschließlich Eichel. Ziehen Sie dafür die Vorhaut wenn vorhanden vorsichtig zurück. Spreizen Sie bei einer Frau die äußeren Schamlippen und waschen Sie vom Schambein zum Anus hin. Reinigen Sie dann das Gesäß und zum Schluss den Anus in Richtung Steißbein.



**Weitere Informationen des ZQP** | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Ratgeber: Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag
- Onlineportal: Tipps zum Hautschutz bei pflegebedürftigen Menschen
- Onlineportal: Tipps zur Vorbeugung von Infektionen
- Onlineportal: Tipps zum Schutz der Hände bei der Pflege

# Mit Scham umgehen

Wer Hilfe auf der Toilette oder beim Wechseln von Inkontinenzhosen benötigt, fühlt sich vielleicht beschämt. Gleichzeitig können Pflegende hierbei an eigene Schamgrenzen stoßen. Schamgefühle sind im Umgang mit Inkontinenz nicht immer zu vermeiden. Gegenseitiges Feingefühl, Verständnis sowie Offenheit helfen, möglichst gut damit umzugehen.

## Tipps: Über Inkontinenz sprechen

- Sprechen Sie einfühlsam über die Inkontinenz. Machen Sie deutlich: Sie möchten unterstützen und gemeinsam lässt sich ein Problem leichter lösen.
- Beziehen Sie enge Vertraute ein. Das kann Missverständnissen vorbeugen. Außerdem können diese dann ebenfalls besser unterstützen. Voraussetzung ist, dass die pflegebedürftige Person einverstanden ist.
- Informieren Sie sich über Gesprächskreise oder Selbsthilfegruppen für Menschen mit Inkontinenz oder deren Angehörige (↗ Seite 22). Der Austausch mit anderen kann entlasten und unterstützen.

## Tipps: Selbstwertgefühl stärken

- Zeigen Sie der pflegebedürftigen Person, dass Sie sie so annehmen, wie sie ist. Vermitteln Sie möglichst, dass Sie sie gerne unterstützen.
- Nehmen Sie Gefühle, Bedürfnisse und Sorgen der pflegebedürftigen Person ernst. Übergehen Sie entsprechende Äußerungen nicht. Zeigen Sie Verständnis und Anteilnahme. Nutzen Sie bei Menschen mit Demenz dafür vermehrt Körpersprache und Körperkontakt.
- Besprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person, wobei Sie helfen sollen. Unterstützen Sie sie dabei, so viel wie möglich selbst zu tun. Bestärken Sie auch dazu, sich im Alltag einzubringen, etwa im Haushalt, bei Gesprächen und Entscheidungen. Aber überfordern Sie nicht.
- Versuchen Sie, gelassen zu bleiben. Sei es ein nasses Bett, eine feuchte Hose oder Blähungen. Auch Humor kann bei Scham oder in unangenehmen Situationen helfen.
- Sprechen Sie bei der Intimpflege oder beim Wechsel von Vorlagen über alltägliche Dinge. Das lockert die Situation auf und bringt auf andere Gedanken.
- Beugen Sie schlechten Gerüchen vor: Nutzen Sie geeignete Inkontinenzprodukte und wechseln Sie diese regelmäßig (↗ Seite 12). Verwenden Sie einen verschließbaren Abfalleimer mit Geruchsbremse. Sorgen Sie für frische Luft. Setzen Sie Raumdüfte aus natürlichen Stoffen wie ätherischen Ölen ein. Achten Sie darauf, dass der Luftzug oder der Duft die pflegebedürftige Person nicht stört.

## Tipps: Schamgrenzen respektieren

- Zeigen Sie Verständnis für Scham. Gehen Sie einfühlsam vor, wenn die pflegebedürftige Person Unterstützung ablehnt. Vermeiden Sie Äußerungen wie „Stell dich nicht so an“. Akzeptieren Sie die Schamgrenzen, auch wenn Sie selbst in der Situation nicht so empfinden.
- Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie vorgehen. Fragen Sie die pflegebedürftige Person, welche Situationen ihr besonders unangenehm sind und Scham auslösen. Bei Menschen mit Demenz eignen sich einfache Fragen, die man mit Ja oder Nein beantworten kann, zum Beispiel: „Ist es in Ordnung, dass ich dir auf der Toilette helfe?“
- Helfen Sie dabei, die Reinigung des Intimbereichs möglichst selbst durchzuführen (➔ Seite 14). Nutzen Sie Hilfsmittel, die die selbstständige Körperpflege erleichtern, etwa Duschhocker oder Badewannenlifter.
- Verlassen Sie möglichst den Raum, wenn die pflegebedürftige Person Ausscheidungen verrichtet.
- Verwenden Sie beim Kontakt mit Ausscheidungen oder dem Intimbereich Einmal-Handschuhe. Dies trägt dazu bei, Scham und Ekel zu mindern. Zudem ist es hygienischer.
- Beachten Sie Ihre Grenzen: Sprechen Sie über Ihre Schamgefühle. Sagen Sie ehrlich, was Sie bei der Pflege leisten können und möchten – und was nicht. Beauftragen Sie eventuell für bestimmte Tätigkeiten einen ambulanten Pflegedienst.



**Weitere Informationen des ZQP** | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Ratgeber: Scham – Praxistipps für den Pflegealltag



# Bei Aktivitäten unterstützen

Aktiv zu sein und Interessen nachzugehen, trägt zu einer guten Lebensqualität und zur Gesundheit 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

- Ermutigen Sie die pflegebedürftige Person zu Aktivitäten außer Haus, zum Beispiel Spaziergänge, Besuche bei Bekannten oder von Nachbarschafts-Treffs. Drängen Sie aber nicht.
- Berücksichtigen Sie die Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person. Überfordern Sie nicht. Planen Sie ausreichend Zeit ein.
- Besprechen Sie, welche Unterstützung nötig ist: etwa ehrenamtliche Hilfe oder Fahrdienste. Diese werden zum Beispiel von Wohlfahrtsverbänden angeboten.
- Sorgen Sie dafür, dass alles Notwendige für unterwegs eingepackt ist, zum Beispiel: Einlagen, feuchte Waschtücher, Salben, verschließbare Plastiktüten und Kleidung zum Wechseln. Eventuell kann unterwegs ein Taschen-WC als Toilette benutzt werden. Der kleine Beutel verwandelt Urin in ein festes Gel und kann dann im Restmüll entsorgt werden.



- Erinnern Sie an den Toilettengang, bevor Sie das Haus verlassen. Bei Stuhlinkontinenz kann es eventuell nützlich sein, rechtzeitig vorher die Ausscheidung gezielt einzuleiten. Holen Sie dazu ärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein.
- Informieren Sie sich vor Ausflügen über nahegelegene Toiletten, etwa im Bürgeramt oder im Internet. Zudem kann man entsprechende Apps für das Smartphone nutzen, zum Beispiel die App WC Finder.
- Nutzen Sie behindertengerechte Toiletten. Diese bieten mehr Platz.
- Packen Sie für Reisen genügend Inkontinenz-Hilfsmittel ein. Verteilen Sie den Vorrat möglichst auf mehrere Taschen. Nehmen Sie wasserfeste Unterlagen mit, um das Hotelbett zu schützen.
- Reservieren Sie einen Sitzplatz in der Nähe der Toilette: zum Beispiel im Restaurant oder bei Reisen mit der Bahn.
- Legen Sie bei langen Fahrten mit Auto, Bus oder Bahn eventuell eine Unterlage auf den Sitz.
- Holen Sie sich Rat ein, wie Sie Aktivitäten außer Haus am besten vorbereiten und organisieren. Wenden Sie sich beispielsweise an ein Beckenbodenzentrum oder eine Kontinenzberatung (➔ Seite 20–21). Auch der Austausch in einer Selbsthilfegruppe (➔ Seite 22) kann hierzu hilfreich sein.
- 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. Informationen dazu bietet der Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung: [www.cbf-da.de](http://www.cbf-da.de).



#### **Weitere Informationen des ZQP** | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Onlineportal: Tipps zur Vorbeugung von Einsamkeit bei pflegebedürftigen Menschen

## Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

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

- neu auftretende oder zunehmende Inkontinenz
- Brennen beim Wasserlassen
- Schmerzen im Unterleib oder Intimbereich
- Blut im Urin oder Stuhl
- übelriechender Urin
- Fieber
- Hautveränderungen im Intimbereich: stark gereizte oder blutende Stellen, schlechte Wundheilung, Schwellungen
- ungewöhnlich häufige Harnausscheidung
- anhaltende Darmprobleme wie Durchfall oder Verstopfung
- fehlende Ausscheidung, auch beim Einsatz von Kathetern

## Welche Angebote zur Unterstützung gibt es?

Es gibt in Deutschland verschiedene Angebote zur Unterstützung bei der Pflege. Diese sollen zu einer guten Versorgung pflegebedürftiger Menschen beitragen und Überlastung bei pflegenden Angehörigen vorbeugen.

### Beratung zur Pflege

Professionelle Beratung zur Pflege dient dazu, Wissen und Kompetenzen für eine gute Pflege zu vermitteln. Sie soll zudem helfen, die Pflege möglichst gut zu organisieren, geeignete Angebote auszuwählen und zu nutzen. Themen sind zum Beispiel: finanzielle Leistungen, Organisation der Pflege, praktische Pflege, Entlastung von der Pflege, Hilfsmittel, Wohnungsanpassung, Selbsthilfe sowie Konflikte in der Pflege.

Beratung zur Pflege ist für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen kostenlos zugänglich. Sie wird von der Pflegekasse oder privaten Pflegeversicherung angeboten. Zudem gibt es Beratungsanbieter wie regionale Pflegestützpunkte und compass private pflegeberatung.





Weitere Informationen zur Pflege, zu Angeboten und Ansprüchen

- Bundesministerium für Gesundheit:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/online-ratgeber-pflege](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/online-ratgeber-pflege)
- Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend:  
[www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de) | 030 - 20 17 91 31
- Verbraucherzentrale: [www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege)
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) | 030 - 259 37 95 14

Informationen zu Inkontinenz und Adressen zu spezialisierten Beratungsstellen

- Deutsche Kontinenz Gesellschaft: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

### Kurse zur Pflege

Pflegekurse sollen dazu beitragen, die Pflege zu verbessern und Angehörige zu entlasten. Sie vermitteln pflegepraktisches Wissen, zum Beispiel zu Hygiene, zur Ernährung sowie zum Umgang mit Hilfsmitteln und Erkrankungen. Zudem können Angehörige Pflegetechniken erlernen und sich mit anderen Pflegenden austauschen. Die Kurse können in der Gruppe, online oder zu Hause stattfinden.

Pflegekurse sind für pflegende Angehörige kostenlos zugänglich. Zu Kursangeboten informieren die Pflegekasse oder die private Pflegeversicherung sowie Beratungsstellen (↗ Seite 20).

### Hilfsmittel zur Pflege

Hilfsmittel können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Zu den technischen Hilfsmitteln gehören zum Beispiel Duschhocker, Rollator und Trinkhilfen. Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel wie Desinfektionsmittel, Einmal-Handschuhe und Bettschutzeinlagen dienen der Hygiene.

Zu Auswahl und Anwendung ist fachliche Beratung ratsam, zum Beispiel: beim Arzt, bei der Ärztin, einer Pflegefachperson, der Physiotherapie, der Ergotherapie, der Apotheke oder im Sanitätsfachgeschäft. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Hilfsmittel verordnet oder die Kosten erstattet. Informationen dazu bieten die Pflegekasse oder private Pflegeversicherung sowie die Krankenkasse oder private Krankenversicherung.

#### Bei Fragen rund um die Pflege

Beratungsstellen informieren und beraten individuell zu verschiedenen Pflege Themen, unter anderem zu Angeboten und Ansprüchen.

Nutzen Sie zur Suche nach Adressen die kostenfreie Datenbank des ZQP:  
[www.zqp.de/beratung-pflege](http://www.zqp.de/beratung-pflege)

## Entlastung von der Pflege

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige sollen helfen, die Pflege besser zu bewältigen und Überlastung vorzubeugen. Dazu gehören zum Beispiel: Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, ambulante Pflege und Angebote zur Unterstützung im Alltag wie ehrenamtliche Hilfen.

Welche Kosten übernommen oder erstattet werden, hängt unter anderem vom Pflegegrad ab. Wenn kein Pflegegrad besteht, kann eventuell häusliche Krankenpflege ärztlich verordnet werden.

Berufstätige können zudem beim Arbeitgeber eine zeitweise berufliche Freistellung für die Pflege beantragen, etwa für Tage oder Monate. Unter bestimmten Voraussetzungen muss diese gewährt werden.

Psychische Entlastung bieten Familienberatungsstellen und psychotherapeutische Angebote. Auf [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de) gibt es kostenlose psychologische Onlineberatung für pflegende Angehörige, auch anonym.

Angebote zur Gesundheitsförderung gibt es bei Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen. Dazu zählen Kurse zu Ernährung, Bewegung und zum Umgang mit Stress.

## Unterstützung für Konfliktsituationen

Bei der Pflege kann es zu Konflikten und Aggressionen bis hin zu Gewalt kommen. Das kann alle Beteiligten sehr belasten und der psychischen und körperlichen Gesundheit schaden. Daher ist es wichtig, vorzubeugen oder Konflikte zu entschärfen.

Informationen und praktische Hinweise hierzu sowie eine Übersicht zu Hilfetelefonen für akute Krisensituationen bietet das ZQP: [www.zqp.de/gewalt-pflege](http://www.zqp.de/gewalt-pflege).

## Selbsthilfe

In Gesprächskreisen und Selbsthilfegruppen können sich pflegende Angehörige austauschen und so gegenseitig helfen. Sie organisieren sich selbst und befassen sich zum Teil mit spezifischen Themen, etwa Demenz oder Inkontinenz. Die Treffen können vor Ort oder online stattfinden. Bei der Suche nach einer Gruppe unterstützen zum Beispiel regionale Kontaktstellen für Selbsthilfe sowie Beratungsstellen zur Pflege. Der Selbsthilfverband Inkontinenz bietet zudem ein Online-Forum für Menschen mit Inkontinenz: [www.inkontinenz-selbsthilfe.com](http://www.inkontinenz-selbsthilfe.com).



**Weitere Informationen des ZQP** | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Kurzratgeber: Beratung zur Pflege
- Onlineportal: Tipps zur Entlastung von der Pflege
- Ratgeber: Gewalt vorbeugen – Praxistipps für den Pflegealltag



# Quellen

- Averbeck, M. A., Altaweel, 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>
- Cardozo, L., Rovner, E., Wagg, A., Wein, A., & Abrams, P. (Hrsg.). (2023). Incontinence. 7th International Consultation on Incontinence. International Continence Society. [www.ics.org](http://www.ics.org)
- Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG). (Hrsg.). (2024). S2k-Leitlinie Harninkontinenz bei geriatrischen Patienten. Diagnostik und Therapie. DGG. [www.awmf.org](http://www.awmf.org)
- Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU). (Hrsg.). (2025). S2k-Leitlinie Hilfsmittelberatung. DGU. [www.awmf.org](http://www.awmf.org)
- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2024). Expertenstandard Kontinenzförderung in der Pflege. Aktualisierung 2024. DNQP.
- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2023). Expertenstandard Erhaltung und Förderung der Hautintegrität in der Pflege. DNQP.
- Graham, T., Beeckman, D., Kottner, J., Fader, M., Fiorentino, F., Fitzpatrick, J., ... & Woodward, S. (2025). Skin cleansers and leave-on product interventions for preventing incontinence-associated dermatitis in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Artikel CD011627. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011627.pub3>
- Kottner, J., & Dissemond, J. (2025). Incontinence-Associated Dermatitis in Older Adults: A Critical Review of Risk Factors, Prevention and Management. *Drugs & Aging*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40266-025-01227-z>
- 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>
- Wiedemann, A. (2020). *Geriatrische Urologie: für die Praxis*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61494-5>

# Weitere ZQP-Angebote

Die ZQP-Pflegeratgeber und die ZQP-Kurzratgeber bieten Wissen und Tipps für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Die Broschüren sowie weitere Angebote des ZQP mit praxisnahen Informationen zu verschiedenen Pflege Themen finden Sie auf dem ZQP-Onlineportal.

## 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-Kurzratgeber

- 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](http://www.zqp.de)

## ZQP-Onlineportal

- 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-Onlineportal bietet zudem Forschungsergebnisse, Praxiswissen und Instrumente für die professionelle Pflege.

## Impressum

**Herausgeber:** gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

**Stifter:** Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

**Autorinnen:** Katharina Lux, Daniela Sulmann, Daniela Vähjunker, alle 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 (Satz); Druckteam Berlin (Druck)

© 2025 Zentrum für Qualität in der Pflege, Berlin

9., vollständig überarbeitete Auflage, 2025

ISSN (Print) 2198-8668

ISSN (Online) 2943-9418

Hinweise: Dieser Ratgeber kann individuelle medizinische, pflegerische, 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.

Das ZQP achtet auf geschlechtersensible Sprache. Wenn ausnahmsweise die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

