

## Herausforderung Inkontinenz: Hilfe für pflegende Angehörige

**Inkontinenz ist ein schambesetztes, häufiges Thema bei Pflegebedürftigkeit und dabei eine bedeutsame gesundheitliche Einschränkung. Der ZQP-Ratgeber „Inkontinenz“ unterstützt pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen im Umgang mit dem Thema und in der Pflege.**

Berlin, 1. November 2021. Viele ältere pflegebedürftige Menschen sind von Inkontinenz betroffen. Das heißt, sie können die Ausscheidung von Urin oder Stuhl zumindest teilweise nicht kontrollieren. Dies kann gesundheitliche Probleme und seelische Belastungen nach sich ziehen und geht zudem mit einem erhöhten pflegerischen Aufwand einher. Auch für pflegende Angehörige kann dies erheblich herausfordernd sein. Probleme mit der Inkontinenzversorgung sind ein typischer Grund dafür, dass die häusliche Pflege nicht aufrechterhalten und der Umzug in ein Pflegeheim notwendig wird. Gezielte Maßnahmen tragen zu einem möglichst gut gelingenden Umgang mit Inkontinenz bei. Darum hat das ZQP einen entsprechenden Ratgeber für pflegende Angehörige mit zahlreichen Praxistipps entwickelt.

„Inkontinenz kann gesundheitliche Probleme wie Hautschäden, Infektionen oder Stürze nach sich ziehen. Und nicht zuletzt kann sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin im ZQP. „Denn Inkontinenz wirkt sich stark auf den Alltag aus: die Toilette muss immer rasch erreichbar sein und Hilfs- und Pflegemittel verfügbar. Für die Hautreinigung und -pflege sowie den Wäschewechsel ist in der Regel Unterstützung erforderlich.“ Zudem können fehlende Hilfe und Schamgefühle zu sozialer Isolation und Vereinsamung führen. Viele Probleme könnten aber mit einem guten Wissensstand über Inkontinenz und den richtigen Maßnahmen vermieden werden“, meint Sulmann. „Dafür wollen wir insbesondere pflegenden Angehörigen unseren Ratgeber an die Hand geben.“

Der ZQP-Ratgeber ist übersichtlich gestaltet und die Informationen sind einfach und verständlich erläutert. Das 24-seitige Heft umfasst zum einen Basiswissen zu Inkontinenz, wie Ursachen, Folgeprobleme und Therapiemöglichkeiten. Den Hauptteil aber bilden konkrete Tipps, die den Alltag mit Inkontinenz erleichtern und die Kontinenz fördern können, z. B. für die Ernährung, den Umgang mit Hilfs- und Pflegemitteln und Anregungen für Anpassungen in der Wohnung. Denn bereits kleine Veränderungen wie Haltegriffe neben der Toilette oder barrierefreie Laufwege erleichtern den Weg zu Toilette und tragen zur Vermeidung von Stürzen bei. Große Symbole, Bilder oder Schriftzüge auf der entsprechenden Tür helfen Menschen mit Demenz, das WC besser zu finden. Auch trägt ein farbiger Toilettensitz, der sich deutlich von der Umgebung abhebt, zur besseren Zielfindung bei. Nützlich ist Kleidung, die sich leicht und schnell ausziehen lässt. Angehörige erhalten außerdem Hinweise, was bei der Hautreinigung und -pflege im Zusammenhang mit Inkontinenz zu beachten ist, um Hautprobleme zu vermeiden.

„Nicht unterschätzt werden sollte, dass Inkontinenz oftmals stark schambesetzt ist, sowohl bei Betroffenen aber auch bei pflegenden Angehörigen, wenn persönliche Intimgrenzen überschritten werden. Hinzu kommt, dass Menschen mit Inkontinenz es aus Scham oder Angst, die Toilette nicht rechtzeitig zu finden, mitunter vermeiden, das Haus zu verlassen und an Aktivitäten teilzunehmen – dabei wäre dies mit guter Vorbereitung und Unterstützung in vielen Fällen möglich“, erläutert Sulmann. Daher bietet der Ratgeber auch einige Anregungen zum Umgang mit Schamgefühlen. Ein zentraler Aspekt ist hierbei, trotz unangenehmer Gefühle, offen über die Inkontinenz zu sprechen. Das ist auch deshalb wichtig, damit die Situation verbessert werden kann. Denn nur wenn man die Probleme bespricht, können geeignete Maßnahmen identifiziert und umgesetzt werden. Bei Inkontinenz sollte immer auch fachlicher Rat hinzugezogen werden, in jedem Fall von Ärzten bzw. Ärztinnen aber auch von Pflegefachpersonen oder Kontinenzberaterinnen und -beratern.

Alle Informationen im Heft basieren auf aktuellem Fachwissen und wurden vom ZQP in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie des evangelischen Krankenhauses Witten und Professor für Geriatrie an der Universität Witten/Herdecke, erarbeitet. Der Kurzratgeber ist werbefrei und kann unentgeltlich über die Webseite des ZQP bestellt und als PDF-Datei heruntergeladen werden: [www.zqp.de/inkontinenz-pflege/](http://www.zqp.de/inkontinenz-pflege/)

Pressekontakt | Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)