

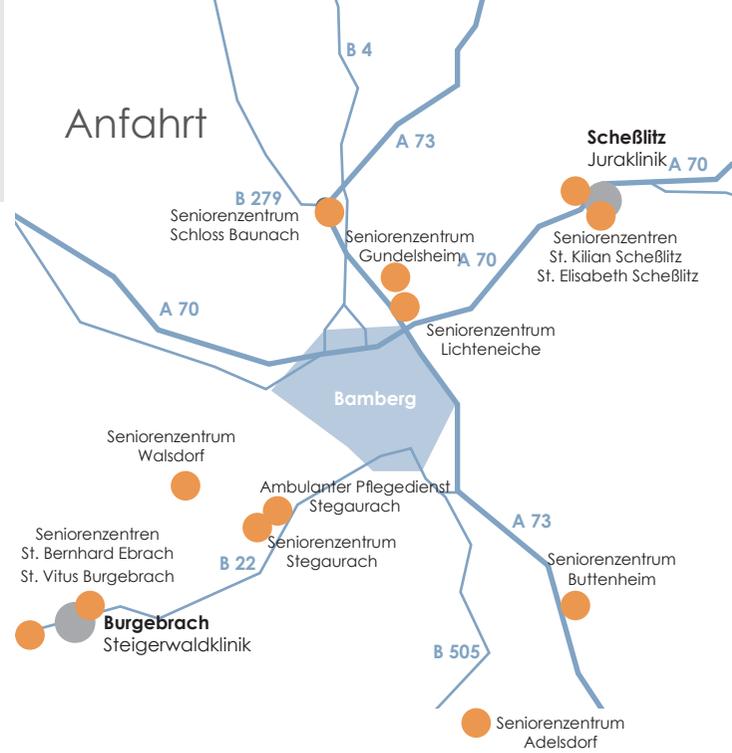
Ursachen und mögliche Probleme

Ursachen

- Muskelschwäche
- Störungen der Nerven
- Geistige Beeinträchtigung
- Medikationsbedingt
- Fehlbildungen im Unterleib
- Entzündungen / Verletzungen im Unterleib
- Operationen im Unterleib
- Darmprobleme (chron. Verstopfung, Durchfall, Reizdarm)
- Prostataveränderungen

Mögliche Probleme

- Hautschäden - Entzündungen / Wunden
- Infektionen - Bakterienbildung in der Blase
- Stürze - Mobilitätsprobleme
- Unsicherheit - Inkontinenz verändert den Alltag
- Einsamkeit - Schamgefühl



Ihre Ansprechpartner*in:

Wenden Sie sich vertrauensvoll an die **Pflegfachkraft** in Ihrer Klinik oder in Ihrer Senioreneinrichtung.

Unsere Mitarbeiter*innen informieren Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz
Telefon: 09542-779-0
Telefax: 09542-779-199
E-Mail: info@gkg-bamberg.de
www.gkg-bamberg.de

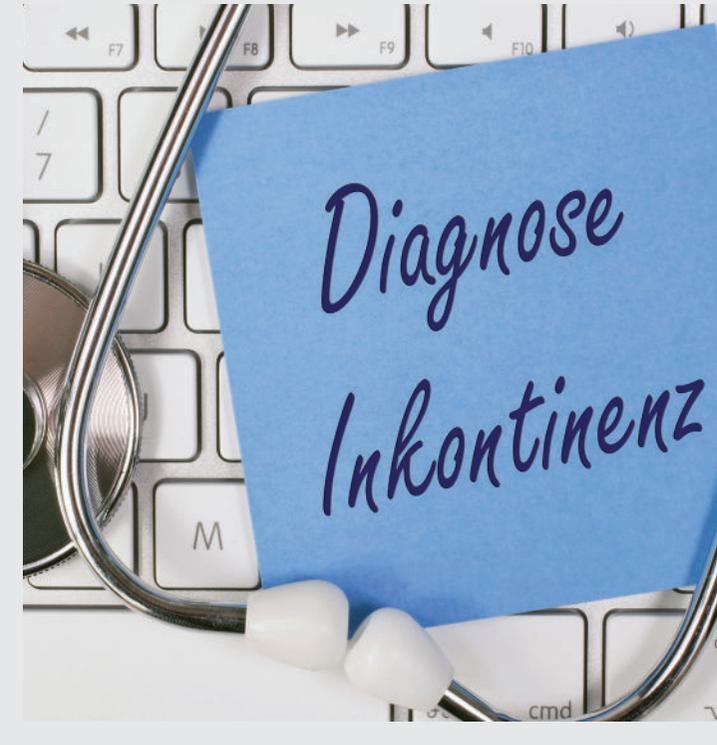
Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

Für unsere
Umwelt auf
Recycling-
papier
gedruckt.



Stand: 10/2024

Wir sorgen für Sie.
Heute und morgen.
Inkontinenz



GKG

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

www.gkg-bamberg.de

Wir sorgen für Sie.

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige,

mit zunehmenden Alter steigt das Risiko für Inkontinenz.

Muskelschwäche, Störungen des Nervensystems oder geistige Beeinträchtigung können ursächlich sein.

Inkontinenz bedeutet unfreiwilliger Abgang von Harn und / oder Stuhl.

Das Thema Inkontinenz ist häufig mit Scham besetzt.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihre Angehörigen im Umgang mit Inkontinenz.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Ihr Pflorgeteam.

Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie u. a. folgendes feststellen:

- Schmerzen im Unterleib
- Blut im Urin / Stuhl
- Übelriechender Urin
- Anhaltender Durchfall / Verstopfung
- Fieber
- Hautveränderungen im Intimbereich

Tipps und Hilfsmittel

Alltag anpassen

Zeit einplanen für Toilettengang
Hilfsmittel wie Rollator stehen immer in Reichweite
Kleidung mit Gummizug

Wohnraum anpassen

Sturzquellen beseitigen
Ausreichend Beleuchtung - auch nachts
Wasserdichte Unterlagen (Bett- / Sitzauflagen)

Orientierung erleichtern

Ordnung im Wohnraum / Nasszelle nicht verändern
Kennzeichnen der Toilettentür
Farbige Hilfsmittel u. a. Toilettensitz

Aufsaugende Hilfsmittel

Individuelle Auswahl nach Größe / Form und Saugstärke
Achtung: von geschlossenen Systemen ist abzuraten
- Atmung der Haut eingeschränkt

Weitere Hilfsmittel

Toilettenstuhl
Urinflasche
Ableitende Systeme (Dauerkatheter, Urinalkondom)
Analtampon
Bettpfanne
Fixierhosen

Hautpflege

Tupfen statt reiben
Klares Wasser verwenden
Hautschutz

Tipps und Hilfsmittel

Selbstwertgefühl stärken

Betroffene Person unterstützen
Offen über Erkrankung sprechen
Vertrauensperson für den Betroffenen sein
Selbstständigkeit erhalten
Intimsphäre wahren
Schamgrenzen erkennen und respektieren - ggf. externe Hilfe holen

Außerhäusliche Aktivitäten

Erinnern an Toilettengänge
Ausreichend Hilfsmittel einpacken
Behindertengerechte Toiletten aufsuchen (mehr Platz)
Im Vorfeld informieren - sind Toiletten vorhanden?

Essen und Trinken abstimmen

Ausreichend trinken - Verstopfung vermeiden
Ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung - Verstopfung vermeiden
Blähende, schwer verdauliche Lebensmittel vermeiden
Geriebene Äpfel / gekochte Möhren - dünnflüssigem Stuhl vorbeugen
Harntreibende Getränke vermeiden
Getränke sinnvoll über den Tag verteilen - verringert nächtlichen Harndrang

Trinkt eine Person ohnehin wenig, so sollte die Getränke Auswahl nicht eingeschränkt werden.