



Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.



Inkontinenz

Praxistipps für den Pflegealltag

Inhalt

| | |
|---|---|
| Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege | 2 |
| Vorwort Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Universität Witten/Herdecke..... | 3 |

Gut zu wissen

| | |
|--|---|
| Was ist Inkontinenz? | 4 |
| Welche Ursachen hat Inkontinenz? | 4 |
| Welche Probleme können auftreten? | 5 |
| Welche Hilfsmittel und Behandlungen gibt es? | 6 |
| Welche Grundregeln sollten beachtet werden? | 7 |

Praxistipps

| | |
|--------------------------------------|----|
| Essen und Trinken abstimmen | 10 |
| Die Wohnung anpassen | 12 |
| Aufsaugende Hilfsmittel nutzen | 14 |
| Haut reinigen und pflegen | 16 |
| Bei Aktivitäten unterstützen | 18 |
| Mit Scham umgehen | 19 |

Unterstützung & Hilfen

| | |
|--|----|
| Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? | 21 |
| Wo gibt es Beratung und Unterstützung? | 21 |
| Quellen..... | 23 |
| Weitere ZQP-Produkte | 24 |
| Impressum..... | 25 |

Liebe Leserinnen und Leser,

viele pflegebedürftige Menschen haben eine Blasen- oder Darm-Schwäche. Besonders häufig betroffen sind Menschen mit Demenz. Inkontinenz kann Probleme wie Unsicherheit, Scham, Hautschäden oder Stürze mit sich bringen. Vielfach steigt auch der Aufwand bei der Pflege zu Hause enorm, etwa durch häufiges Einnässen. Daher ist Inkontinenz einer der häufigsten Gründe für den Umzug in eine Pflegeeinrichtung.

Probleme durch die Inkontinenz lassen sich jedoch oftmals verringern oder gar vermeiden. Dafür ist zunächst ein feinfühliges, aber offener Umgang mit dem Thema notwendig. Dann können gemeinsam geeignete Maßnahmen ermittelt werden. Denn es gibt zum Beispiel Hilfsmittel und Pflege Techniken, die den Alltag erleichtern können. Bei der Umsetzung können Ärzte, Ärztinnen, Pflegefachpersonen, Kontinenz-Berater und -Beraterinnen unterstützen.

Auch das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) möchte dazu beitragen, möglichst gut mit der Inkontinenz umgehen zu können. Dieser Ratgeber bietet daher Basiswissen sowie praktische Tipps für die Pflege und die Organisation des Alltags. Die Informationen beruhen auf aktuellem Fachwissen. Sie wurden unabhängig erarbeitet und sind qualitätsgesichert. Für die wissenschaftliche und medizinische Beratung danke ich Professor Andreas Wiedemann.



Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

von Harn-Inkontinenz sind etwa 50 Millionen Menschen weltweit betroffen. Sie gehört als altersabhängige Erkrankung zu den großen medizinischen, pflegerischen und sozialen Problemen unserer Zeit. Unfreiwilliger Urin-Verlust tritt dabei nicht nur bei Alters-Veränderungen des Harntrakts auf, etwa während der Wechseljahre der Frau oder durch Prostata-Vergrößerung des Mannes. Auch viele gynäkologische, urologische, internistische und neurologische Erkrankungen wirken sich auf die Funktion von Harnblase und Beckenboden aus. Zudem verursachen viele Medikamente, die primär nichts mit dem Harntrakt zu tun haben, Probleme mit der Speicherung oder Entleerung des Urins.



Dieser Herausforderung kann nur berufsgruppen-übergreifend wirkungsvoll begegnet werden. Die ausführliche medizinische Diagnostik legt Typ und Schweregrad der Inkontinenz fest. Neben medikamentösen, physio-therapeutischen und operativen Therapien gibt es Maßnahmen, die die Kontinenz fördern. Sie stellen einen wichtigen Baustein für ein erfolgreiches Kontinenz-Management dar. Hierzu gehören Strategien zur Vermeidung des Harndrangs, Beckenboden-Training, Trink-Schulung, Gewichts-Reduktion und Blasen-Training. So können viele Erscheinungen und Folgen von Inkontinenz gemildert und der Erfolg der medikamentösen oder operativen Therapie verbessert werden. Hierüber will der vorliegende Ratgeber Betroffene, Betreuungs-Personen und Pflegende aufklären und informieren.

Prof. Dr. Andreas Wiedemann

*Chefarzt der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten,
Professor am Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke*

Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz bedeutet, wiederholt ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren. Dann wird entweder von einer Harn-Inkontinenz oder einer Stuhl-Inkontinenz gesprochen. Je stärker die Inkontinenz ausgeprägt ist, umso mehr und umso häufiger gehen Urin oder Stuhl ab. Vor allem ältere Menschen sind betroffen – Frauen etwas häufiger und oft in jüngeren Jahren als Männer.

Es gibt verschiedene Formen von Inkontinenz. Bei einer Belastungs-Inkontinenz geht beim Heben, Husten oder Lachen unkontrolliert Urin ab. Bei einer über-aktiven Blase oder einer Drang-Inkontinenz kommt der Harn- oder Stuhl-Drang plötzlich und dringend. Dann wird die Toilette nicht rechtzeitig erreicht. Oft kommt bei älteren, pflegebedürftigen Menschen eine Mischung aus diesen Formen vor. Bei einer Überlauf-Inkontinenz oder Entleerungs-Störung entleeren sich Blase oder Darm nicht richtig. Dadurch werden in kurzen Abständen kleine Mengen Urin oder Stuhl verloren.

Welche Ursachen hat Inkontinenz?

Inkontinenz hat häufig mehrere Ursachen. Sie hängt in der Regel mit Störungen oder Schäden der Muskeln oder Nerven im Unterleib zusammen. Bei Frauen kann Inkontinenz beispielsweise nach einer Geburt oder in den Wechseljahren entstehen. Bei Männern kann sie zum Beispiel Folge einer Prostata-Erkrankung sein. Mit dem Alter steigt das Risiko für Inkontinenz. Die Muskulatur im Beckenboden und die Schließmuskeln werden schwächer. Die Vorwarn-Zeit für den Harn- und Stuhl-Drang wird kürzer. Viele Ältere müssen gerade nachts häufiger zur Toilette. Wer nicht gut beweglich ist, schafft es womöglich nicht rechtzeitig. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können Inkontinenz auslösen oder verstärken. Dazu gehören zum Beispiel Mittel, die entwässernd wirken.

Außerdem kann Inkontinenz auftreten, wenn das Empfinden für den Harn- oder Stuhl-Drang gestört ist. Dazu kann es zum Beispiel durch einen Schlaganfall, die Parkinson-Krankheit oder Demenz kommen. Auch starkes Übergewicht und Darm-Probleme wie chronische Verstopfung, Reizdarm oder Durchfall können zu Inkontinenz führen. Gleiches gilt für Fehlbildungen, Entzündungen, Verletzungen und Operationen im Unterleib.

Es ist wichtig, bei Inkontinenz ärztlichen Rat einzuholen. So können Ursachen geklärt und hilfreiche Maßnahmen ergriffen werden.

Welche Probleme können auftreten?

Ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren, ist nicht nur unangenehm. Inkontinenz kann auch zu gesundheitlichen Problemen und psychischen Belastungen führen.

■ Hautschäden

Längerer Kontakt mit Urin oder Stuhl kann die Haut schädigen. Sie wird wund und kann sich entzünden.

■ Infektionen

Inkontinenz kann zu Entzündungen der Harnwege führen. Bei älteren Menschen mit Inkontinenz entleert sich die Blase beim Wasserlassen oft nicht vollständig. Dann vermehren sich Bakterien in der Harn-Blase leichter. Auch über entzündete Haut können sich Bakterien ausbreiten.

■ Stürze

Durch Probleme beim Gehen und Eile steigt die Gefahr zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Auch Hindernisse auf dem Weg zur Toilette können Stürze verursachen.

■ Unsicherheit

Inkontinenz verändert den Alltag. Die Toilette muss immer in der Nähe und schnell zu erreichen sein. Auf Unterstützung oder Hilfsmittel wie Windelhosen angewiesen zu sein, kann sehr belasten und verunsichern. Hinzu kommen vielleicht Gefühle wie Scham, Trauer, Ärger und Wut.

■ Einsamkeit

Manche Menschen mit Inkontinenz meiden es, aus dem Haus zu gehen. Sie befürchten etwa, nicht rechtzeitig zur Toilette zu kommen oder unangenehm zu riechen. Viele schämen sich für ihre Blasen- oder Darm-Schwäche. Dann kann Einsamkeit die Folge sein.



Welche Hilfsmittel und Behandlungen gibt es?

Hilfsmittel können bei Inkontinenz den Alltag erheblich erleichtern. Sie tragen zu mehr Selbstständigkeit und einer besseren Lebensqualität bei. Oft kann Inkontinenz auch gut behandelt werden.

Hilfsmittel

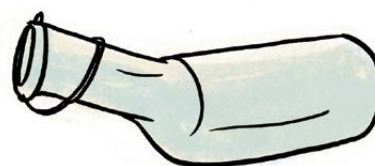
Welche Hilfsmittel geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist es sinnvoll, sich bei der Auswahl und beim Umgang damit beraten zu lassen. Die Hilfsmittel sollten in jedem Fall einfach zu benutzen sein und helfen, die Gesundheit zu schützen (➔ Seite 22).

Aufsaugende Hilfsmittel fangen Ausscheidungen auf und halten die Haut trocken. Dazu gehören Vorlagen, Windel-Hosen mit Klettstreifen, Inkontinenz-Unterhosen, Netz-Hosen und Fixier-Hosen (➔ Seite 14).

Toiletten-Hilfen erleichtern das sichere Hinsetzen und Aufstehen. Dazu gehören Toilettensitz-Erhöhen, Toiletten-Stützgestelle (➔ obere Abbildung) und Aufsteh-Hilfen. Ein Toiletten-Stuhl (➔ mittlere Abbildung) kann direkt neben das Bett gestellt werden, zum Beispiel nachts.

Pflege-Hilfsmittel unterstützen bei der Pflege. Sie sind besonders für Menschen geeignet, die die Toilette nicht erreichen können. Zu den Pflege-Hilfsmitteln gehören Urin-Flaschen (➔ untere Abbildung), Urin-Schiffchen, Bettpfannen und Steckbecken. Außerdem gibt es Unterlagen für das Bett, die Ausscheidungen aufsaugen.

Ableitende Hilfsmittel leiten Urin oder flüssigen Stuhl gezielt ab. Für Männer gibt es Urinal-Kondome, die Urin in einen Beutel abführen. Blasen-Katheter leiten Urin über die Harnwege ab. Anal-Tampons werden verwendet, um den Stuhl im Enddarm für eine Zeit zurück-zuhalten. Zur Entscheidung für ein ableitendes Hilfsmittel sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.



Behandlungen

Welche Maßnahme die Inkontinenz lindert, ist von der Ursache abhängig. Nach genauer ärztlicher Untersuchung kann eine individuelle Behandlung erfolgen.

Beckenboden-Training kann Inkontinenz lindern. Dabei werden die Muskeln des Beckenbodens und die Schließmuskeln gestärkt. Das Training kann durch technische Hilfsmittel wie ein Biofeedback-Gerät gesteigert werden. Eine Physio-Therapeutin oder ein Physio-Therapeut kann dabei anleiten. Dafür ist eine ärztliche Verordnung möglich.

Toiletten-Training umfasst spezielle Programme, bei denen die Blase oder der Darm trainiert werden. Diese Trainings können helfen, ungewollten Harn- oder Stuhl-Verlust zu vermeiden. Dabei wird geplant, wann und wie oft man zur Toilette geht. Außerdem wird geübt, seltener auszuscheiden und beim Stuhlgang weniger zu pressen. Ob und welches Toiletten-Training im persönlichen Fall geeignet ist, klärt man mit einem Arzt oder einer Ärztin. Beratung und Unterstützung zum Toiletten-Training bieten Pflegefachpersonen an.

Medikamente können bei Inkontinenz helfen. Es gibt zum Beispiel Medikamente, die bei einer Drang-Inkontinenz die Blasen-Muskulatur dämpfen. Andere Medikamente regen die Muskulatur an, beispielsweise bei einer Blasen-Lähmung. Bei Stuhl-Inkontinenz kann es sinnvoll sein, Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung einzusetzen. Medikamente sollten jedoch nur auf ärztlichen Rat eingenommen werden.

Operationen können in manchen Fällen Inkontinenz lindern oder heilen. Fachärztinnen und Fachärzte klären über Risiken und Nutzen einer Operation auf.

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Der alltägliche Umgang mit Inkontinenz ist nicht immer einfach. Aber es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die den Alltag mit Inkontinenz und die Pflege erleichtern.

Einige Grundregeln zu beachten, kann dabei hilfreich sein.

Über Inkontinenz sprechen

Oft fällt es Betroffenen schwer, über Inkontinenz zu sprechen. Darüber zu reden, hilft aber dabei, sich zu entlasten und die passende Hilfe zu bekommen. Pflegende können dazu ermutigen. Zum Beispiel indem sie einfühlsam und diskret nachfragen, ob die Toilette immer rechtzeitig erreicht wird.



Ärztlichen Rat einholen

Inkontinenz kann in vielen Fällen gelindert oder sogar geheilt werden. Eine ärztliche Untersuchung ist daher wichtig, um Ursachen und Art der Inkontinenz festzustellen. Dazu sind genaue Informationen notwendig: Wie zeigt sich die Inkontinenz? Welche Erkrankungen bestehen? Welche Medikamente werden eingenommen? Protokolle über die Ausscheidungen sowie über das Essen und Trinken sind dabei hilfreich (➔ Seite 10). Nach der Untersuchung kann eine individuelle Behandlung erfolgen.

Gesund leben

Um Inkontinenz vorzubeugen oder zu lindern, ist eine gesunde Lebensweise hilfreich. Dazu gehört: gesund essen, ausreichend trinken, genug schlafen, wenig Alkohol trinken, nicht rauchen und möglichst viel bewegen.

Beweglichkeit und Selbstständigkeit fördern

Gezieltes Bewegungs-Training kann die Fähigkeiten fördern, die unter anderem für den Toiletten-Gang oder die Intimpflege gebraucht werden. Pflegende können dabei helfen, indem sie anleiten und unterstützen, Dinge selbst zu tun.

Selbstbestimmung beachten

Jeder Mensch hat das Recht, selbst zu bestimmen, wie etwa die Intimpflege erfolgt oder welche Hilfsmittel verwendet werden.



Regelmäßig zur Toilette gehen

Einlagen oder Windel-Hosen sind nützlich, um Ausscheidungen aufzusaugen. Dennoch ist es wichtig, regelmäßig zur Toilette zu gehen, etwa alle 2 bis 3 Stunden. Das fördert die Kontinenz. Falls notwendig sollten Pflegende rechtzeitig daran erinnern und zur Toilette begleiten.

Stress vermeiden

Zur Toilette gehen, Vorlagen wechseln oder den Intimbereich pflegen. Dafür brauchen Menschen mit Inkontinenz zu Hause und unterwegs Zeit. Daher sollte alles gut organisiert sein und die Hilfsmittel möglichst immer bereit liegen. Für die Abläufe sollte ausreichend Zeit eingeplant werden. So lässt sich Stress vermeiden.

Für Sicherheit sorgen

Menschen mit Inkontinenz sind besonders gefährdet, zu stürzen. Daher ist es wichtig, dass die Toilette schnell und sicher erreichbar ist. Das heißt: Auf dem Weg ins Bad sollte es hell sein und keine Stolperfallen oder Hindernisse geben. Ratsam sind zudem rutschfeste Hausschuhe oder Antirutsch-Socken. Auch Gehhilfen wie ein Rollator können mehr Sicherheit geben. Das gilt auch für spezielle Hilfsmittel im Bad, zum Beispiel Haltegriffe. Außerdem können Umbauten sinnvoll sein (➔ Seite 12).



Geeignete Inkontinenz-Produkte verwenden

Es gibt zahlreiche Inkontinenz-Produkte. Welche am besten geeignet sind, hängt von der individuellen Situation und den Bedürfnissen ab. Daher ist es sinnvoll, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren. Aufsaugende Inkontinenz-Produkte sollten einfach zu benutzen sowie angenehm und unauffällig zu tragen sein. Außerdem sollten sie nicht verrutschen, Ausscheidungen gut speichern und verhindern, dass Gerüche entstehen (➔ Seite 14).

Bei Inkontinenz muss besonders auf den Schutz der Haut geachtet werden. Dafür eignen sich einfache Zinkpasten, Salben oder Vaseline. Zudem gibt es spezielle Inkontinenz-Produkte, zum Beispiel auf Silikonbasis. Sie schützen die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl (➔ Seite 16).

Hygiene beachten

Das Verständnis von Sauberkeit und Hygiene kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Allerdings gilt es, einige Hygiene-Regeln einzuhalten, um Infektionen zu vermeiden. Dazu gehört, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen, in jedem Fall nach dem Toilettengang. Pflegende sollten Einmal-Handschuhe benutzen. Das gilt insbesondere bei Infektionen auf der Haut, zum Beispiel bei einem Hautpilz. Wasser, Wasch-Handschuh und Handtücher müssen gewechselt werden, wenn sie mit dem Intimbereich oder erkrankten Hautstellen in Kontakt kamen.



Essen und Trinken abstimmen

Die Ernährung ist nicht nur für die allgemeine Gesundheit, sondern auch bei Inkontinenz von Bedeutung. Denn: Essen und Trinken beeinflussen Verdauung und Ausscheidungen. Eine angepasste Ernährung kann ungewollte Harn- und Stuhl-Ausscheidungen lindern.

Tipps: Auf eine gesunde Ernährung achten

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter am Tag. Beachten Sie dabei ärztlich verordnete Mengen, etwa bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Sorgen Sie für eine möglichst ausgewogene und ballaststoff-reiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkorn-Produkten. Ballaststoffe regen die Verdauung an und helfen, einer Verstopfung vorzubeugen.
- Beobachten Sie, wie sich Speisen und Getränke auf Stuhlgang und Harndrang auswirken. Nutzen Sie dazu ein Ernährungs- oder Trink-Protokoll. Darin wird erfasst, was und wie viel man isst und trinkt. In einem Toiletten-Protokoll können die einzelnen Harn- oder Stuhl-Ausscheidungen notiert werden. Vorlagen dafür gibt es bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. (↗ Seite 21).
- Holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat zur Ernährung ein. Oder nutzen Sie eine professionelle Ernährungs-Beratung.



Tipps: Harn-Inkontinenz mildern

- Beachten Sie, dass Lebensmittel mit Koffein, Alkohol oder künstlichen Süßstoffen harn-treibend wirken. Daher ist es ratsam, nur wenig davon zu verzehren.
- Achten Sie darauf, Getränke sinnvoll über den Tag zu verteilen. Abends weniger zu trinken kann hilfreich sein, um nachts nicht so oft zur Toilette zu müssen.
- Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob es sinnvoll ist, insgesamt weniger zu trinken. Je nach Art der Inkontinenz kann dadurch der ungewollte Verlust von Urin eventuell verringert werden.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die zu Verstopfungen und Blähungen führen. Beides kann auf die Blase oder den Beckenboden drücken und damit den Harndrang erhöhen.

Tipps: Darmprobleme lindern

- Vermeiden Sie blähende und schwer verdauliche Nahrungsmittel. Dazu gehören zum Beispiel panierte und frittierte Lebensmittel, Zwiebeln, fettes Fleisch und sehr frisches Brot. Achten Sie auch darauf, ob bestimmte Lebensmittel Durchfall auslösen. Meiden Sie diese.
- Regen Sie die Verdauung mit Kräutertee an: Zwischen den Mahlzeiten eignet sich ein Anis-Fenchel-Kümmel-Tee. Reichen Sie zu den Mahlzeiten einen Tee aus Pfefferminze, Melisse, Kamille und Schafgarbe.
- Nutzen Sie natürliche ballaststoff-reiche Mittel, die die Verdauung anregen. Weizenkleie oder Flohsamenschalen können bei Durchfall und Verstopfung helfen.
- Verwenden Sie gegen Verstopfung Buttermilch, Kefir, getrocknete Pflaumen, Rhabarber- oder Sauerkraut-Saft. Sie haben eine abführende Wirkung.
- Bevorzugen Sie bei dünnflüssigem Stuhl oder Durchfall Nahrungsmittel, die stopfen. Dazu gehören etwa zerdrückte Bananen, geriebene Äpfel oder gekochte Möhren.



Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Die Wohnung anpassen

Für Menschen mit Inkontinenz ist es besonders wichtig, dass sie die Toilette schnell und sicher erreichen. Bereits kleine Änderungen in der Wohnung und im Badezimmer helfen dabei. Sie tragen zur besseren Orientierung und zu mehr Selbständigkeit bei. Das hilft auch, Stürze zu vermeiden.



Tipps: Für Sicherheit sorgen

- Lassen Sie nichts auf dem Boden liegen. Schuhe oder Zeitschriften können schnell zur Stolperfalle werden.
- Entfernen Sie Stolperfallen wie dicke Teppiche auf dem Weg zur Toilette. Kleben Sie Teppichkanten fest.
- Stellen Sie Möbel um. Oder entfernen Sie sie.
- Markieren Sie Türschwellen oder Treppen besonders auffällig.
- Achten Sie auf rutschfeste Schuhe oder Socken.
- Bringen Sie neben der Toilette stabile Haltegriffe zum Abstützen an. Auch Toiletten-Stützgestelle und Aufsteh-Hilfen sind geeignet (↗ Seite 6).
- Befestigen Sie auch neben dem Waschbecken und in der Dusche stabile Haltegriffe. Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Verwenden Sie rutschfeste Matten im Bad und in der Dusche.

- Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung in der Nacht, um die Orientierung zu erleichtern. Bringen Sie beispielsweise Lichterketten entlang des Bodens, Nachtlichter oder Bewegungs-Melder an.
- Lassen Sie sich von Fachleuten beraten, wie Sie die Wohnung sicherer machen können (➔ Seite 21).
- Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob die Medikamente die Beweglichkeit beeinflussen und die Sturz-Gefahr erhöhen. Fragen Sie, ob die Medikation umgestellt werden kann.

Tipps: Hilfsmittel nutzen

- Legen Sie aufsaugende Hilfsmittel neben der Toilette bereit.
- Nutzen Sie Hilfsmittel zum Sitzen in der Dusche, etwa einen Dusch-Hocker oder Klappsitz. Wenn das Stehen schwerfällt, ist so die Intimpflege in der Dusche oft einfacher.
- Nutzen Sie einen Toiletten-Stuhl, wenn der Weg zur Toilette nachts nicht allein bewältigt werden kann. Stellen Sie ihn neben das Bett.
- Schützen Sie Matratzen und Polstermöbel mit Bett-Unterlagen oder Sitz-Auflagen. Mit einer waschbaren Decke können Sie diese verbergen.
- Beugen Sie schlechten Gerüchen vor. Nutzen Sie einen verschließbaren Abfalleimer mit Geruchsbremse.
- Lassen Sie sich professionell beraten, welche Hilfsmittel es gibt und wie Sie diese verwenden können (➔ Seite 21/22).

Tipps: Menschen mit Demenz die Orientierung erleichtern

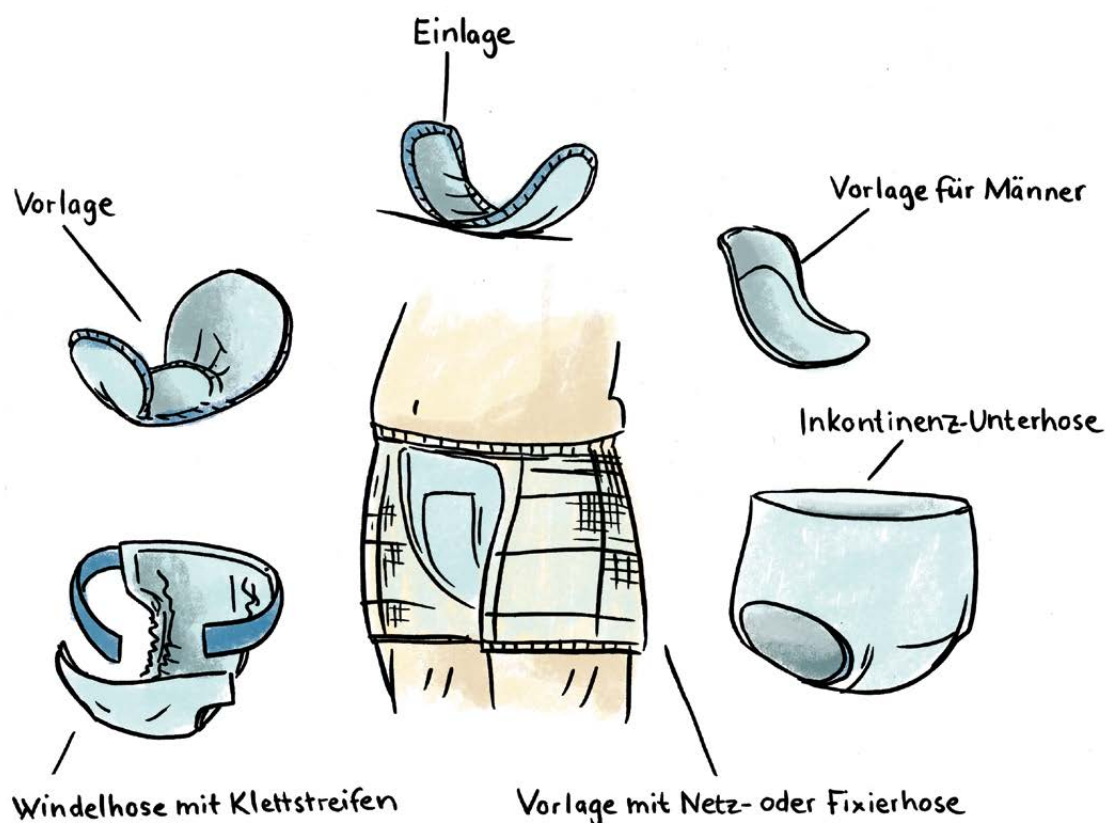
- Kennzeichnen Sie die Toiletten-Tür mit großen Symbolen, Bildern oder Schriftzügen.
- Behalten Sie die gewohnte Ordnung in der Wohnung und im Bad bei.
- Verwenden Sie einen farbigen Toiletten-Sitz, der sich deutlich abhebt.
- Verbergen Sie andere Sanitär-Anlagen im Bad, wenn sie mit der Toilette verwechselt werden könnten. Legen Sie beispielsweise ein farbiges Handtuch in die Badewanne oder das Waschbecken.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Demenz – Anregungen für Partnerinnen und Partner
Download und Bestellung: www.zqp.de

Aufsaugende Hilfsmittel nutzen

Aufsaugende Hilfsmittel fangen Ausscheidungen auf und speichern sie. Dazu gehören Einlagen, Vorlagen, Inkontinenz-Unterhosen und Windel-Hosen. Es gibt auch spezielle Vorlagen für Männer. Mit einer Netz- oder Fixier-Hose sitzt eine Vorlage sicherer.



Tipps: Hilfsmittel auswählen

- Wählen Sie Hilfsmittel am besten nach fachlicher Beratung zur passenden Größe, Form und Saugstärke aus. Bei leichter Inkontinenz reichen Einlagen oder Vorlagen meist aus. Bei stärkerer Inkontinenz sind Inkontinenz-Unterhosen oder Windel-Hosen mit Klettstreifen besser geeignet.
- Testen Sie verschiedene Inkontinenz-Produkte. In der Apotheke, im Sanitäts-Fachhandel oder bei Herstellern gibt es kostenlose Muster.
- Probieren Sie auch aus, wann welches Produkt geeignet ist. Zu Hause, beim Schlafen oder unterwegs kann jeweils ein anderes Produkt sinnvoll sein. So können beispielsweise für unterwegs Inkontinenz-Hosen nützlich sein.

- Achten Sie darauf, dass das Produkt leicht anzuwenden ist. Nicht alle Produkte sind für jeden Menschen gleich gut geeignet. Das gilt besonders, wenn jemand schlecht sieht sowie Finger oder Oberkörper nicht gut bewegen kann.
- Lassen Sie sich bei Stuhl-Inkontinenz ärztlich beraten, ob sogenannte Anal-Tampons sinnvoll sind. Diese halten Stuhl im End-Darm zurück. Sie werden auf der Toilette entfernt, um den Darm zu entleeren.

Tipps: Hilfsmitteln anwenden

- Lassen Sie sich von einer Pflegefachperson zeigen, wie Sie ein Hilfsmittel richtig verwenden. Üben Sie auch gemeinsam.
- Verwenden Sie bei einer Harn-Inkontinenz Produkte mit starkem Saugkern, einem sogenanntem Super-Absorber. Diese Produkte nehmen größere Mengen Urin auf. Sie können daher über mehrere Stunden getragen werden. Außerdem verhindern sie, dass Gerüche entstehen.
- Benutzen Sie nicht mehrere Produkte gleichzeitig. Legen Sie beispielsweise keine Einlage in eine Windel-Hose ein. Das ist weniger praktisch und kann die Haut schädigen. Wählen Sie stattdessen Produkte mit größerer Saug-Leistung.
- Wechseln Sie nach einer Stuhl-Ausscheidung sofort das Produkt, um unangenehme Gerüche zu vermeiden. Zudem sollte die Haut sanft gereinigt werden (➔ Seite 16).

Haut reinigen und pflegen

Bei Inkontinenz ist es besonders wichtig, die Haut im Intimbereich zu schützen. Denn: Urin und Stuhl können die Haut angreifen und schädigen. Auch Infektionen können entstehen. Der richtige Ablauf bei der Intimpflege und geeignete Produkte tragen dazu bei, Haut-Probleme zu vermeiden.

Tipps: Die Haut schützen

- Wechseln Sie Inkontinenz-Produkte mehrmals täglich und nach jeder Stuhlausscheidung.
- Entfernen Sie Stuhl immer sofort von der Haut.
- Reinigen Sie die Haut möglichst nach jeder Ausscheidung mit weichen hautschonenden Feucht- oder Öltüchern. Häufiger Kontakt mit Wasser und Seife schädigt die Haut.
- Tupfen Sie Haut und Haut-Falten trocken. Reiben Sie die Haut nicht ab, um sie nicht zu verletzen oder zu reizen.
- Tragen Sie eine Creme auf, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt. Dafür eignen sich einfache Zinkpasten, Salben, Vaseline oder spezielle Inkontinenz-Produkte auf Silikonbasis. Diese sind in der Apotheke erhältlich. Lassen Sie sich dort, beim Arzt, bei einer Ärztin oder von einer Pflegefachperson beraten.
- Achten Sie auf den Zustand der Haut und der Schleimhaut. Der häufige Kontakt mit Urin oder Stuhl kann diese reizen. Holen Sie bei Veränderungen der Haut pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.

Hautschonende Waschtücher



Hautschutzsalbe



Tipps: Intimpflege übernehmen

- Führen Sie die Intimpflege in einer möglichst bequemen Position durch. Je nachdem wie sicher die pflegebedürftige Person stehen kann und wie es ihr lieber ist: im Stehen am Waschbecken, im Sitzen in der Dusche oder im Liegen im Bett.
- Stellen Sie alles bereit, was Sie brauchen, zum Beispiel: Waschlotion, Wasch-Handschuh, Handtücher, Hautcreme, Kleidung, Einmal-Handschuhe und eventuell eine Plastikschräge. Legen Sie ein Handtuch unter, wenn Sie den Intimbereich im Bett waschen.
- Planen Sie vor der Reinigung des Intimbereichs einen Toilettengang ein.

- Waschen Sie sich vor und nach der Intimpflege die Hände mit Seife.
- Verwenden Sie möglichst Einmal-Handschuhe, wenn Sie bei der Intimpflege helfen. Benutzen Sie diese in jedem Fall bei Infektionen.
- Verwenden Sie gesonderte Handtücher und frische Waschlappen für den Intimbereich. Verwenden Sie frisches Waschwasser.
- Wechseln Sie bei Infektionen das Waschwasser mehrmals während der Intim-Reinigung. Waschen Sie auch den Waschlappen mehrfach mit frischem Wasser aus.
- Benutzen Sie bei starken Verunreinigungen Einmal-Waschlappen oder hautschonende Feuchttücher.
- Erklären Sie, was Sie als Nächstes tun werden, wenn Sie die Intimpflege übernehmen. Fragen Sie nach, ob dieses Vorgehen so in Ordnung ist.
- Entkleiden Sie immer nur die Körperteile, die gerade gewaschen oder eingecremt werden. So vermeiden Sie das Gefühl der Entblößung.
- Waschen Sie zunächst die Leisten und den äußeren Genital-Bereich mit einem Wasch-Handschuh. Trocknen Sie anschließend alles gut ab.
- Spreizen Sie bei einer Frau vorsichtig die großen Schamlippen. Reinigen Sie den Intimbereich vom Schambein zum Anus hin mit dem Wasch-Handschuh.
- Ziehen Sie bei einem Mann die Vorhaut, falls vorhanden, vorsichtig zurück. Waschen Sie dann die Eichel und den Penis mit dem Wasch-Handschuh. Schieben Sie anschließend die Vorhaut wieder zurück. Heben Sie dann den Hodensack an und waschen ihn.
- Waschen Sie den Analbereich vom Anus in Richtung Kreuzbein.
- Trocknen Sie die Haut gut ab, besonders in den Falten.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag
Download und Bestellung: www.zqp.de

Bei Aktivitäten unterstützen

Inkontinenz verändert den Alltag. Aus Scham vermeiden es viele Menschen mit Inkontinenz, aus dem Haus zu gehen. Manchmal ist es auch die Sorge, nicht rechtzeitig eine Toilette zu finden. Aktiv zu bleiben und Interessen nachzugehen, trägt aber zur Lebensqualität bei. Aktivitäten wie Stadtbummel oder Spaziergänge sind weiterhin möglich. Gute Vorbereitung und Unterstützung, zum Beispiel von Angehörigen oder einem Pflegedienst, helfen dabei.

Tipps

- Sorgen Sie dafür, dass alles Notwendige für unterwegs eingepackt ist, zum Beispiel: Einlagen, Waschtücher, Salben, verschleißbare Plastiktüten und Kleidung zum Wechseln. Je nach Anlass kann das etwas anderes sein, etwa auf dem Weg zur Physio-Therapie oder bei einem Ausflug.
- Erinnern Sie an den Toiletten-Gang, bevor Sie das Haus verlassen. Bei Stuhl-Inkontinenz kann es sinnvoll sein, rechtzeitig vor einem Termin ein Abführmittel einzunehmen. Damit kann man den Stuhlgang beeinflussen. Holen Sie dafür unbedingt ärztlichen Rat ein.
- Nutzen Sie behinderten-gerechte Toiletten. Diese bieten mehr Platz zum An- und Auskleiden und um Vorlagen zu wechseln.
- Informieren Sie sich vor Ausflügen über nahegelegene Toiletten, etwa im Bürgeramt oder im Internet unter www.myhandicap.de. Auch Apps für das Smartphone können helfen.
- Wählen Sie Kleidung, die sich leicht und schnell ausziehen lässt. Hosen oder Röcke mit Gummizug sind gut geeignet. Sie können auch Reißverschlüsse durch Klettverschlüsse ersetzen. Weite Kleidung kann außerdem Inkontinenz-Hilfen verbergen.
- Packen Sie für Urlaubsreisen genügend Hilfsmittel ein. Verteilen Sie den Vorrat möglichst auf mehrere Taschen. Nehmen Sie Auflagen mit, um das Hotelbett zu schützen.
- Reservieren Sie bei Reisen, etwa mit der Bahn, einen Sitzplatz in der Nähe der Toilette. Legen Sie bei langen Fahrten eine Unterlage auf den Sitz im Auto.
- Holen Sie sich Rat für unterwegs ein. Rat erhalten Sie beispielsweise bei Selbsthilfegruppen, in Foren im Internet und bei Beckenboden-Zentren oder Kontinenz-Beratungsstellen (➔ Seite 21/22).
- Informieren Sie sich, ob die Inkontinenz vom Versorgungsamt als Behinderung anerkannt werden kann. Lassen Sie sich dazu ärztlich beraten. Mit einem Schwer-Behinderten-Ausweis kann man einen Einheits-Schlüssel für behinderten-gerechte Toiletten erhalten (➔ Seite 21).



Mit Scham umgehen

Unsicherheiten, Hemmungen und Scham im Umgang mit Intimgrenzen sind nicht immer zu vermeiden. Das sind ganz natürliche Gefühle. Wer Hilfe auf der Toilette oder bei der Intimpflege annehmen muss, fühlt sich vielleicht hilflos und ausgeliefert. Von Pflegenden erfordert es Feingefühl, wenn sie dabei unterstützen. Sie sind dann in die intimsten Bereiche eines anderen Menschen einbezogen. Vielleicht sind sie dadurch auch selbst beschämt oder empfinden es als unangenehm. Ein offener Umgang mit Blasen- oder Darm-Schwäche kann helfen, Scham abzubauen.

Tipps: Über Inkontinenz sprechen

- Sprechen Sie vertrauensvoll über die Inkontinenz und die praktischen Bedürfnisse, die damit verbunden sind. Machen Sie deutlich: Gemeinsam lässt sich ein Problem leichter lösen.
- Beziehen Sie enge Vertraute ein. Wenn Angehörige oder Freunde informiert sind, kann das Missverständnissen vorbeugen. Außerdem können sie besser unterstützen. Das geht aber nur, wenn die pflegebedürftige Person einverstanden ist.

Tipps: Selbstwertgefühl stärken

- Zeigen Sie der pflegebedürftigen Person, dass Sie sie so annehmen, wie sie ist.
- Vermitteln Sie mit Worten oder Gesten, dass Sie die pflegebedürftige Person gerne unterstützen.
- Versuchen Sie, gelassen zu bleiben. Gelassenheit und Humor helfen manchmal über unangenehme Situationen und Scham hinweg. Sei es ein nasses Bett, eine nasse Hose oder der Abgang von Winden.
- Lenken Sie bei der Intimpflege oder beim Wechsel von Inkontinenz-Material durch Gespräche über Alltägliches ab.
- Beugen Sie schlechten Gerüchen vor. Nutzen Sie geeignete Inkontinenz-Produkte und wechseln Sie diese regelmäßig (↗ Seite 14).
- Verringern Sie unangenehme Gerüche: Öffnen Sie das Fenster. Oder nutzen Sie einen Raum-Duft aus natürlichen Stoffen wie ätherischen Ölen. Achten Sie darauf, dass der Luftzug oder der Duft die pflegebedürftige Person nicht stört.

Tipps: Selbstständigkeit fördern

- Lassen Sie sich beraten, welche Hilfsmittel die selbstständige Körperpflege erleichtern. Dazu gehören etwa Dusch-Hocker und Badewannen-Lifter. Bei der Intimpflege ist die Scham oft besonders groß. Helfen Sie daher der pflegebedürftigen Person, die Intimpflege möglichst selbst durchzuführen. Unter der Dusche ist das meist leichter als am Waschbecken.
- Unterstützen Sie dabei, Beweglichkeit, Muskelkraft und Gleichgewicht zu stärken. Das kann gezielt trainiert und in den Alltag eingebunden werden, etwa beim Aufstehen oder Waschen. Lassen Sie sich dazu von Pflegefachpersonen beraten.
- Motivieren Sie zum Toiletten-Training (↗ Seite 7).

Tipps: Schamgrenzen respektieren

- Sprechen Sie Ihre Schamgefühle an, zum Beispiel: „Es ist ein komisches Gefühl für mich, dich zu waschen“.
- Vermeiden Sie Äußerungen wie „Stell dich doch nicht so an“. Das hilft nicht gegen Scham.
- Verlassen Sie möglichst den Raum, wenn die pflegebedürftige Person Ausscheidungen verrichtet.
- Verwenden Sie bei der Intimpflege und beim Kontakt mit Ausscheidungen Einmal-Handschuhe. Das kann Scham und Ekelgefühle mindern. Zudem ist es hygienischer.
- Finden Sie heraus, wo Ihre Schamgrenzen liegen und welche Handlungen Ihnen bei der Pflege unangenehm sind. Besprechen Sie, was Ihnen bei der Pflege nichts ausmacht.
- Achten Sie darauf, Intimgrenzen nicht dauerhaft zu überschreiten. Sind Scham, Hemmungen oder Abwehrgefühle zu groß, kann es hilfreich sein, einen Pflegedienst zu beauftragen. Lassen Sie sich dazu beraten. Besprechen Sie dies auch mit der pflegebedürftigen Person (↗ Seite 21).

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Scham – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Inkontinenz kann Gesundheits-Probleme begünstigen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Schmerzen im Unterleib
- Blut im Urin oder Stuhl
- übelriechender Urin
- Beschwerden bei den Ausscheidungen
- zunehmende Inkontinenz
- anhaltender Durchfall oder Verstopfung
- Veränderungen der Haut im Intimbereich: stark gereizte oder blutende Stellen, schlechte Wundheilung, Schwellungen und Druckstellen

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Sie soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungs-Anpassung oder zur Entlastung von der Pflege (➔ Seite 22) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen. Dazu gehören zum Beispiel die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. bietet auf ihrer Webseite Informationen zur Harn- und Stuhl-Inkontinenz. Dort finden Sie Broschüren, Hinweise zu Beratungsstellen sowie Kontinenz- und Beckenboden-Zentren: www.kontinenz-gesellschaft.de. Informationen zum Thema Behinderung bietet der Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e.V. an. Dort sind die Übersicht „Locus“ und, für Berechtigte, der Euro-Toilettenschlüssel kostenpflichtig erhältlich: <http://cbf-da.de>. Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP finden (➔ Seite 24). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

Schulung und Anleitung

In Pflegekursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel Handgriffe oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung auch zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel für Inkontinenz

Hilfsmittel wie Dusch-Hocker oder Aufsteh-Hilfen können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen (➔ Seite 6). Welche Hilfsmittel bei Inkontinenz geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist fachliche Beratung wichtig. Diese erhalten Sie etwa bei einem Arzt, einer Ärztin, Pflegefachpersonen oder im Sanitäts-Fachhandel. Inkontinenz-Produkte und Toiletten-Hilfen können ärztlich verordnet werden. Erkundigen Sie sich bei der Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung, ob Kosten erstattet werden können.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine Reihe von Unterstützungs-Angeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder Nachtpflege. Auch die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste ist möglich. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Entlastung für die Seele bieten zum Beispiel die örtlichen Familien-Beratungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich Menschen mit Inkontinenz, aber auch pflegende Angehörige. Sie tauschen sich aus und helfen sich so gegenseitig. Bei der Suche können Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung oder ambulante Pflegedienste helfen. Adressen von Selbsthilfegruppen finden Sie auch auf den Webseiten der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V., www.kontinenz-gesellschaft.de, und des Selbsthilfeverbands Inkontinenz e.V., www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (➔ Seite 24).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Manchmal droht das Fass überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de liefert praktische Tipps und informiert über Hilfe-Angebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisen-Situationen in der Pflege angezeigt.

Quellen

Abrams, P., Cardozo, L., Khoury, S., & Wein, A. (Hrsg.) (2013). Incontinence. 5th International Consultation on Incontinence. ICUD-EAU.

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (Hrsg.) (2019). Harninkontinenz bei geriatrischen Patienten, Diagnostik und Therapie S2e-Leitlinie 084-001. AWMF online. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/084-001l_S2e_Harninkontinenz_geriatrische_Patienten_Diagnostik-Therapie_2019-01.pdf

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (Hrsg.) (2014). Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege – 1. Aktualisierung 2014. Schriftenreihe des Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege. Osnabrück.

Hayder-Beichel, D. (2017). Kein Grund zur Scham. Kommunikation bei Inkontinenz. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(1), 34-36.

Hayder-Beichel, D., Kuno, E., & Müller, M. (2008). Kontinenz – Inkontinenz – Kontinenzförderung: Praxishandbuch für Pflegenden. Bern: Huber.

Kottner, J., & Blume-Peytavi, U. (2017). Hautrisiko Inkontinenz. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(2), 40-43.

Kuno, E., & Hayder-Beichel, D. (2017). Stuhlinkontinenz. Eine Spirale aus Angst, Scham und Isolation. *Die Schwester Der Pfleger*, 57(18), 34-38.

Schubert, B. (2017). Auf das Assessment kommt es an. Stuhlinkontinenz. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(10), 36-39.

Wiedemann, A., Anding, R., & Kirschner-Hermanns, R. (2014). Besonderheiten der Harninkontinenz im Alter. *Der Urologe*, 53(10), 1543-1552. doi: 10.1007/s00120-014-3608-z

Wiedemann, A., & Becher, K. F. (2017). Harninkontinenz 2017. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 50(8), 689-692. doi: 10.1007/s00391-017-1319-y

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Ratgeber

- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Rollator
- Scham
- Ambulante Pflege
- Essen und Trinken
- Demenz
- Naturheilmittel
- Körperpflege
- Mundpflege

ZQP-Reporte

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie unter www.zqp.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisen-Situationen
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin
V. i. S. d. P.: Dr. Ralf Suhr

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige, kranke und behinderte Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheits-Informationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter www.zqp.de dargestellt.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

In Kooperation mit

Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten, Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait Prof. Dr. Andreas Wiedemann, privat

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, therapeutische, psychosoziale und psychische 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. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

3. Auflage, Berlin 2019

ISBN 978-3-945508-28-2
ISSN 2198-8668

