

COMMUNITY-NURSING

Wissenswertes zum Thema Inkontinenz



Inkontinenz bedeutet, dass Harn und/oder Stuhl nicht mehr gehalten werden können – es kommt zu einem **unkontrollierten Harnverlust oder Stuhlabgang**. **Inkontinenz ist nicht ausschließlich ein Problem im Alter, betroffen können auch jüngere Menschen sein.** Inkontinenz **betrifft Frauen wie Männer**. Es gibt verschiedene Ursachen der Inkontinenz, wie z.B. eine Schwäche des Schließmuskels oder der Beckenbodenmuskulatur; auch Prostataerkrankungen können mit einer Inkontinenz einhergehen.

Probleme bei Inkontinenz

- Hautirritationen/Hautschäden: Ist die Haut ständig Feuchtigkeit ausgesetzt, kann es schnell zu Reizungen und entzündlichen Rötungen kommen
- Änderung des Trinkverhaltens: Unzureichende Flüssigkeitszufuhr aus Furcht vor unkontrolliertem Harnabgang
- Möglicher sozialer Rückzug aufgrund von Ängsten und/oder Scham

Hautpflege bei Inkontinenz

- **Bei der Hautreinigung den Säureschutzmantel der Haut schonen:** „Weniger ist mehr“: Sanfte Reinigung mit klarem, lauwarmem Wasser; Verwendung von ph-neutralen Waschlotionen
- Feuchtigkeit der Haut erhalten: Produkte mit Duftstoffen vermeiden, da diese die Haut austrocknen
- **Hautschutzprodukte verwenden:** Beispielsweise eine sogenannte Barrierecreme, die einen schützenden Film auf der Haut bildet, die Oberfläche des Inkontinenzproduktes im Gegensatz zu Fettcremes nicht verklebt und der Harn somit gut aufgesaugt werden kann

Verwendung passender Inkontinenzprodukte

- Gute Inkontinenzprodukte schützen die Haut vor Feuchtigkeit: Sie binden den Harn im Inneren und schützen so vor Rücknässe
- Der Sanitätsfachhandel bietet verschiedene Inkontinenzprodukte, jeweils an den Schweregrad der Inkontinenz angepasst; es gibt spezielle Einlagen für Männer
- Verschiedene Produkte ausprobieren, um eines zu finden, mit dem man sich wohlfühlt; nach Möglichkeit sind jene zu bevorzugen, die gut luftdurchlässig sind

Möglichkeiten der Wiedererlangung der Kontinenz

- **Im Vorfeld Abklärung der Inkontinenz** durch den **Facharzt/Fachärztin** der Gynäkologie, Urologie, Proktologie
- **Fachlich kompetente und individuelle Beratung** durch erfahrene **Kontinenzberaterinnen**
- Um eine Verbesserung zu erreichen oder die Fähigkeit wiederzuerlangen, den Urin wieder kontrolliert halten zu können, gibt es je nach Ursache und Form der Inkontinenz verschiedene Möglichkeiten: **Beckenbodentraining, Elektrostimulation, etc.**
- **Nutzen Sie die Gelegenheit, sich am 11. April 2023 um 18:30 Uhr beim kostenlosen Vortrag im Gemeindeamt darüber zu informieren.**

Ich möchte mich bei allen Roseggerinnen und Roseggern, die ich bereits kennenlernen durfte, für das Vertrauen bedanken, das Sie mir entgegengebracht haben. Ich freue mich, Sie auch weiterhin begleiten zu dürfen. Ich freue mich ebenso auf neue Kontakte innerhalb der älteren Bevölkerung von Rosegg - melden Sie sich einfach für einen präventiven Hausbesuch unter der Nummer: **0676 8423 50208**. Rufen Sie mich an, wenn Sie pflegende Angehörige sind und Fragen zur Versorgung haben.

Ich wünsche allen Roseggerinnen und Rosegger ein schönes Osterfest im Kreise Ihrer Lieben und bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre Uta Kofler



Finanziert von der Europäischen Union
NextGenerationEU