

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# SCHWACHE BLASE, TRÄGER DARM?

Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Hilfswerk Servicehotline

**0800 800 820**





## INHALT

- 3 **Lebensqualität und Inkontinenz – kein Widerspruch!**
- 4 **Wie Blase und Darm funktionieren**
- 5 **Inkontinenz: Ein Wort für viele Symptome**
- 6 **Tabuthema Inkontinenz – reden wir darüber**
- 9 **Interview: Mut statt Scham – eine Frage der Haltung**
- 11 **Trinken ist gut, Kontrolle ist besser**
- 12 **Kontinenz gezielt fördern – werden Sie aktiv!**
- 15 **Inkontinenz-Produkte:**
  - Tipps zur Auswahl und Anwendung**
  - 16 **Aufsaugende Hilfsmittel**
  - 21 **Ableitende Hilfsmittel**
- 22 **So kommen Sie zu Ihrem Inkontinenz-Produkt**
- 23 **Was im Alltag hilfreich sein kann**
  - 24 **Tipps: Essen und Trinken**
  - 26 **Tipps: Reinigung und Pflege der Haut**
  - 28 **Tipps: Wohnraum und Kleidung**
- 29 **Nützliche Links und Information**
- 30 **Ihr Hilfswerk: Adressen und Kontakte im Überblick**

IMPRESSUM: **Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/405 75 00, Fax -60, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at **Konzeption & Redaktion:** Monika Gugerell, Christa Fürchtegott **Fachliche Begleitung:** Sabine Maunz **Lektorat:** Petra Baumberger **Grafik:** Martina Gangl-Wallisch, Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Illustrationen:** Paul Gösseringer, Pixelgarten e.U.; Shutterstock (Seiten 19/Andy Chipus, 24/Farah Sadikhova/Colorlife, 27/Raul Almu, 29/davooda/Puckung **Fotos:** Shutterstock (Cover/Cover Beilage/Seiten 3/11/Robert Kneschke; Seiten 2/25/Dragana Gordic, 5/Monkey Business Images, 6/15/Photographie.eu, 9/Olena Yakobchuk, 12/Jacob Lund, 22/Prostock-studio, 23/NDAB Creativity, 26/Yuganov Konstantin); Hilfswerk Österreich **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Stand:** April 2021  
Bezahlte Anzeigen müssen nicht der Meinung des Hilfswerks entsprechen.

# LEBENSQUALITÄT UND INKONTINENZ – KEIN WIDERSPRUCH

---

Kontinenz ist keine Selbstverständlichkeit. Im Kleinkindalter müssen wir die Kontrolle über unsere Ausscheidungen erst Schritt für Schritt erlernen, erklärt Kontinenz-Expertin Gisele Schön: „Wir alle kommen zu 100% inkontinent auf die Welt, gewinnen dann die Kontrolle und verlieren sie im Alter möglicherweise wieder.“

Dass uns diese Fähigkeit mitunter wieder abhandekommt und wir ungewollt Harn oder Stuhl verlieren – also inkontinent werden – kann verschiedene Ursachen haben. Aber: Ist das ein unabdingbares Schicksal? Betrifft das nur alte Menschen? Und kann man nichts dagegen tun? Um das Thema Inkontinenz ranken sich zahlreiche Mythen, denen Sie nicht unbedingt Glauben schenken sollten.

In Österreich sind knapp 1 Million Menschen von Inkontinenz betroffen, Frauen öfter als Männer. Bei Frauen zählt Inkontinenz sogar zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen. Obwohl Inkontinenz oft erst ab ca. 65 Jahren auftritt, kann sie auch schon bei Jüngeren vorkommen.

Auch, wenn es vielen Menschen anfangs schwerfällt, sich den Schwächen des eigenen Körpers zu stellen: Die meisten fühlen sich erleichtert, wenn Sie offen darüber sprechen können. Denn es gibt viele Möglichkeiten zur Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung von Inkontinenz, die den Alltag und die Lebensqualität Betroffener enorm verbessern.



Was Sie selbst zur Besserung beitragen, wie Sie Angehörige gut unterstützen können und welche Hilfsmittel es dafür gibt, möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre aufzeigen und Sie mit praktischen Tipps in Ihrem Alltag begleiten.

Für Ihre Fragen haben wir stets ein offenes Ohr. Wenn Sie Beratung oder Unterstützung benötigen, wenden Sie sich gerne an das Hilfswerk. Wir sind für Sie da!

## IHR HILFSWERK TEAM

**Wir sind Ihr Partner, wenn es um Lebensqualität im Alter geht.**

# WIE BLASE UND DARM FUNKTIONIEREN

„Blasenschwäche“ würden die meisten Menschen auf die Frage antworten, was sie unter Inkontinenz verstehen. Doch nicht immer handelt es sich dabei um eine Schwäche. Und außer der Harnblase kann Inkontinenz auch den Darm betreffen.

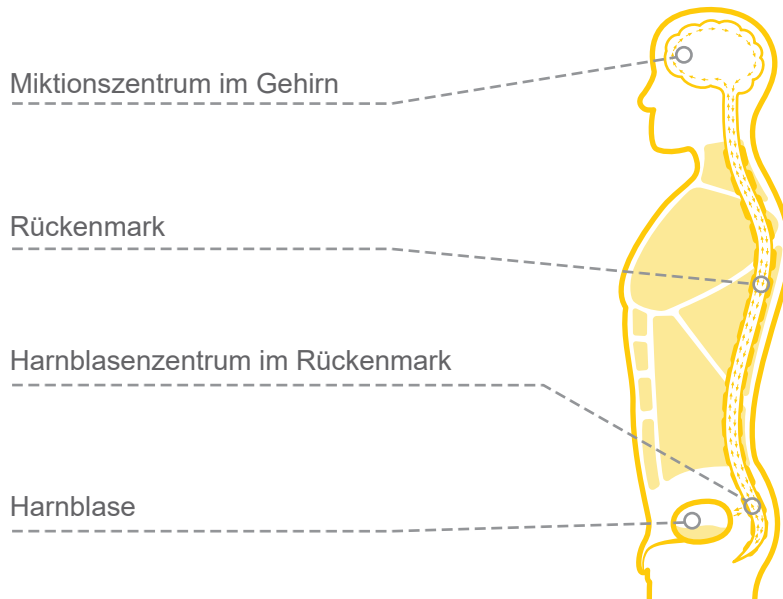
Um die Vorgänge bei einer Inkontinenz besser zu verstehen, hilft ein Blick auf die – vereinfacht dargestellte – Funktionsweise von **Blase und Darm**:

Die **Harnblase** wird von den Nieren her über die Harnleiter gefüllt und

dadurch gedehnt. Der Schließmuskel am unteren Ende der Blase ist fest geschlossen und hält den Harn in der Blase. Je voller die Blase, desto stärker wird der Harn-drang – bis diese entleert wird. Mit der Entleerung entspannt sich der Schließmuskel, und die Blasenmuskulatur drückt den Harn nach außen. Bei diesem Vorgang spielt nicht nur die Harnblase selbst eine Rolle, sondern auch andere Systeme. Zum Beispiel das **Miktionszentrum** (das Blasensteuerungs-Zentrum im Gehirn), das **Rückenmark** oder die **Blasennerven**.

Auch unser **Verdauungsapparat** ist ein komplexes System. Die Verdauung beginnt bereits im Mund durch das Kauen und Einspeicheln der Nahrung. Diese wird dann über die Speiseröhre in den Magen transportiert und landet schließlich über Dünndarm und Dickdarm im Enddarm. Der Enddarm speichert den Stuhl, bevor dieser über den After ausgeschieden wird. Die Nervenzellen und Muskeln in dieser Region, etwa die Beckenbodenmuskulatur oder der innere und äußere Schließmuskel, werden ebenfalls vom Rückenmark und einer „Schaltzentrale“ im Gehirn angesteuert. Für eine funktionierende Kontinenz müssen – sowohl bei der Blase als auch beim Darm – all diese Mechanismen gut zusammenspielen.

Im Funktionskreislauf beider Organe können Fehlfunktionen oder Beeinträchtigungen auftreten und zu Inkontinenz führen. Durch die richtige Behandlung, geeignete Maßnahmen und eigenes Entgegenwirken können diese aber soweit gelindert werden, daß ein gewohnter Alltag wieder möglich ist.



# INKONTINENZ: EIN WORT FÜR VIELE SYMPTOME

**Wer von Inkontinenz spricht, meint meist ganz verschiedene Beschwerden: der immer häufiger werdende Drang, die Toilette aufzusuchen, unfreiwilliger Harnverlust oder auch der ungewollte Abgang von Stuhl und Verdauungsgasen.**

Manche Menschen verlieren Harn beim Heben, Husten oder Niesen, ohne vorher Harndrang zu spüren. Bei anderen wiederum ist der Drang groß, ständig zur Toilette zu müssen, und manchmal schaffen sie es nicht mehr rechtzeitig. Beides sind Formen einer **Harninkontinenz**, die oft zugleich auftreten. Je nachdem, spricht man dann von einer **Belastungs-**, einer **Drang-** oder einer **Mischinkontinenz**. Ursache dafür können eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, ein instabiler Blasenmuskel, eine Verletzung des

Schließmuskels nach einer Prostataoperation, starkes Übergewicht oder auch psychische Belastungen sein.

Was die **Verdauung** betrifft, so kann ein Kontrollverlust der Darmfunktion für betroffene Personen sehr unangenehm sein, ist dieser doch oftmals mit Gerüchen verbunden, die man lieber verbergen möchte. Mit zunehmendem Alter kann es vor allem zu einer Schwächung des Beckenbodens sowie des analen Schließmuskels kommen, und eine sogenannte **Stuhlinkontinenz** tritt

auf. Auch Verstopfung, Durchfall aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder neurologische Erkrankungen (Nervenschädigungen) können Ursachen einer Stuhlinkontinenz sein.

## Weitere Ursachen

Manchmal kann Inkontinenz auch mit anderen Erkrankungen wie Multipler Sklerose oder Demenz zusammenhängen. Wenn eine familiäre Betreuung schwierig wird, ist es meist hilfreich, entlastende Unterstützungsangebote in Erwägung zu ziehen. Zum Beispiel Heimhilfe, Hauskrankenpflege oder 24-Stunden-Betreuung. In vielen Fällen ist Inkontinenz jedoch kein Schicksal, sondern kann gut behandelt werden!



## Drang oder Belastung? Stuhl oder Harn?

Eine ärztliche Abklärung ist bei allen Anzeichen von Inkontinenz sehr ratsam! Wenn Sie sich schon vor dem Arztbesuch ausführlicher über die unterschiedlichen Formen von Inkontinenz informieren möchten, besuchen Sie unsere Website [hilfswerk.at/inkontinenz](https://hilfswerk.at/inkontinenz)

# TABUTHEMA INKONTINENZ – REDEN WIR DARÜBER

„Irgendwann bin ich immer seltener aus dem Haus gegangen – aus Angst vor ‚Missgeschicken‘ habe ich mich immer mehr isoliert. Seit ich mich endlich meinem Arzt anvertraut und die richtigen Schritte und Maßnahmen getroffen habe, bin ich heute wieder in der Lage, ein sehr aktives Leben zu führen.“

Leider ziehen sich viel zu viele Menschen zurück und meiden soziale Kontakte, wenn sie Probleme mit ihrer Kontinenz haben. Ihre Scham, Sorge, Verlegenheit oder Unsicherheit ist zu groß. Manchmal hegen Betroffene auch die Hoffnung, dass „die unangenehme Sache“ mit der Zeit von selbst vergeht. Sich jemandem anzuvertrauen, sich familiären oder ärztlichen Rat zu holen, kommt vielen gar nicht in den Sinn.

## Tipp

Auch Angehörige scheuen oft das Gespräch über ihre Beobachtungen oder Gerüche, die sie wahrnehmen. Signalisieren Sie der oder dem Betroffenen behutsam und sensibel, dass Sie bereit sind zu helfen. Trauen Sie sich auch, bei der Begleitung zu einem Arzt- oder Beratungsgespräch Ihre Beobachtungen und Vermutungen offen anzusprechen!

Dabei ist „darüber reden“ nicht nur eine Möglichkeit, das Tabu zu brechen – die meisten Personen fühlen sich nach einem Gespräch mit einer Vertrauensperson sichtlich erleichtert. Reden ist ein erster Schritt, reden hilft! Sie werden feststellen, dass Sie mit Ihrem Problem nicht alleine sind, dass Ihr Umfeld Verständnis für Ihre Situation aufbringt. Und vor allem, dass es Unterstützung, Therapien und Hilfsmittel gibt, die das Leben und den Umgang mit Inkontinenz wesentlich erleichtern.

## Reden ... aber mit wem?

Auch, wenn es etwas Überwindung kostet: Je eher die Ursache einer Inkontinenz erkannt und behandelt wird, desto schneller kann Besserung eintreten. Setzen Sie daher so früh wie möglich auf das Gespräch mit einer Vertrauensperson.

Meist ist der erste Weg jener zur **vertrauten Hausärztin/zum vertrauten**



**Hausarzt.** Eine allgemeine Harnuntersuchung hilft beispielsweise zu erkennen, ob „nur“ eine Blasenentzündung vorliegt oder ob möglicherweise weitere fachärztliche Untersuchungen aus den Bereichen **Urologie, Gynäkologie** oder **Neurologie** zur Abklärung notwendig



„Ich erlebe Scham, Schuldgefühle, ja sogar Verzweiflung. Aber auch Hoffnung, Freude, Vertrauen und die Erleichterung, wenn die pflegerischen Maßnahmen Wirkung zeigen.“

Gisele Schön, Pionierin auf dem Gebiet der Inkontinenzbetreuung

sind. Daraus ergeben sich allfällige weitere Schritte.

Außer ärztlichen Rat einzuholen, können Sie sich auch vertrauensvoll an eine **Beratungsstelle** in Ihrem Bundesland wenden. Dort nehmen sich professionelle Pflegefachkräfte

mit speziellen Kenntnissen zur Inkontinenz Ihres Anliegens an.

„Darüber reden“ kann durchaus auch im Rahmen eines **Gesprächs mit einer Psychologin/einem Psychologen** Sinn machen, die oder der Sie bei eventuellen Sorgen professionell

begleiten kann. Viele Betroffene machen auch gute Erfahrungen mit **Selbsthilfegruppen**, wo sie sich in einem diskreten Rahmen mit anderen betroffenen Menschen austauschen. Im Serviceteil auf den Seiten 29/30 finden Sie hilfreiche Adressen und Links.

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

# GUT LEBEN MIT INKONTINENZ

Gut beraten von den  
Hilfswerk-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern

Vielen Menschen fällt es schwer, über Inkontinenz zu sprechen.  
„**Reden statt leiden**“, lautet deshalb unser Motto.

Achten Sie auf den Ansteck-Button der Hilfswerk-Pflegekräfte:  
Er signalisiert vielfältige „Kompetenz in Kontinenz“. Unsere  
Pflegekräfte kennen Möglichkeiten und Hilfsmittel, die Ihnen  
das Leben mit Inkontinenz erleichtern.

Sprechen Sie uns an – am besten noch heute.

Hilfswerk Servicehotline

**0800 800 820**





# MUT STATT SCHAM – EINE FRAGE DER HALTUNG

---

Psychologin und Pflegeexpertin Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich, erläutert im Interview die Chancen eines Perspektivenwechsels.



## Scham ist ein zutiefst menschliches Gefühl. Kann Scham auch etwas Positives haben?

Scham erfüllt in unser aller Leben eine wichtige Funktion. Besonders für das soziale Leben spielt das Schamgefühl eine bedeutende Rolle: Es unterstützt uns dabei, die sozialen Normen und Regeln einzuhalten, die in unserer Gesellschaft etabliert sind. Scham ist auch ein Alarmsignal und zeigt uns auf, wann wir mit einer Situation überfordert sind.

## Wie sollten sich Angehörige am besten verhalten, wenn der betroffenen Person „etwas Beschämendes“ passiert?

Peinlichkeiten und Missgeschicke gehören genauso zum Leben wie schöne Momente. Betroffene erleben es deshalb als entlastend, wenn Angehörige bei einer Panne Verständnis zeigen und mit Gelassenheit darauf reagieren. Der Hinweis, dass man selbst auch schon in einer Situation war, die man als

unangenehm oder sogar als peinlich empfunden hat, zeigt ihnen, dass sie nicht alleine sind mit solchen Erfahrungen. Passiert etwas „Beschämendes“, sollte man also nicht versuchen, es zu vertuschen, sondern es behutsam ansprechen, bevor man zum nächsten Thema wechselt.

## Welche Tipps haben Sie für Menschen, die aufgrund von Scham ein vermindertes Selbstwertgefühl verspüren?

Ein gutes Selbstwertgefühl bedeutet, sich trotz Einschränkungen oder Schwächen für liebenswert und wertvoll zu halten. Unbewältigte Schamerlebnisse schwächen den

Selbstwert und können Angst vor weiteren beschämenden Erfahrungen machen. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen hilft es, Mut aufzubringen und eigene Unsicherheiten anzusprechen. Niemand ist perfekt. Personen, denen starke Schamgefühle zusetzen, würde ich empfehlen: Vergegenwärtigen Sie sich all das, was Sie an sich mögen, was Sie in Ihrem Leben Gutes getan haben, was Ihnen gelungen ist. Wertschätzen Sie sich für Ihre täglichen Bemühungen und sorgen Sie dafür, sich von Zeit zu Zeit zu belohnen. So könnten Sie wieder mehr Freude und Zuversicht in Ihren Alltag bringen.



## Neu: Preisel-Caps D-Mannose Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündungen

Viele, vor allem Frauen, kennen die Symptome einer Blasenentzündung nur zu gut – häufiger Harndrang und damit verbundene Schmerzen, bzw. Brennen beim Wasserlassen. Meist lassen sich die Beschwerden gut behandeln und verschwinden wieder, leider bleibt es für manche Betroffene jedoch nicht dabei, denn die Harnwegsinfektion kehrt immer wieder. Hilfe bietet das bewährte **Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment von Caesaro Med**, welches nun durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff **D-Mannose** erweitert wurde. D-Mannose ist eine natürliche Zuckerart, welche in geringen Mengen in Früchten und gewissen Beersorten enthalten ist. Sie kommt auch natürlich in den Harnwegen vor, um den Körper vor schädlichen Bakterien zu schützen. Die typischen Auslöser einer Harnwegsinfektion, die Coli-Bakterien, werden somit gemeinsam

mit den Proanthocyanen des Cranberry-Extraktes bei der Anhaftung an die Blasenwand gehindert. Die Bakterien können sich damit nicht festsetzen und werden mit dem Urin aus dem Harntrakt gespült. Das **Zusammenwirken beider Aktivstoffe** kann sowohl im **Akutfall**, als auch in Fällen wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte, seinen Nutzen zeigen.



Ausführliche Informationen über die Anwendung sowie Gratisproben erhalten Sie bei Caesaro Med, Raidenstrasse 46, 4060 Leonding, Tel.: 0732 677164. [info@caesaro-med.at](mailto:info@caesaro-med.at) [www.caesaro-med.at](http://www.caesaro-med.at)



# TRINKEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER

„Zu viel zu trinken begünstigt Inkontinenz“ ist einer jener Mythen, die sich hartnäckig rund um das Thema Inkontinenz ranken. Dabei ist es für unseren Organismus sehr wichtig, ihn tagtäglich mit genügend Flüssigkeit zu versorgen.

Wenig zu trinken, um einer Inkontinenz vorzubeugen, ist nicht ratsam. Dadurch wird der Urin konzentrierter, kann die Blasenschleimhaut reizen und sogar zu Infekten führen. Ca. 1,5–2 Liter Flüssigkeit sollten wir täglich zu uns nehmen. Doch wissen Sie genau, wie viel Sie pro Tag trinken? Wenn Sie Anzeichen einer „Blasenschwäche“ bemerken, kann es sehr aufschlussreich zu beobachten, was, wann und wie viel Sie pro Tag trinken, wie

oft Sie zur Toilette gehen oder wann kleine „Unfälle“ passieren. So machen Sie sich Ihre eigenen Gewohnheiten bewusst. Vielleicht hilft es Ihnen zum Beispiel, auf die Tasse Tee vor dem Schlafengehen zu verzichten, um nachts nicht so oft auf die Toilette zu müssen oder einen unfreiwilligen Harnaustritt in der Nacht zu vermeiden? Mit der einen oder anderen Veränderung Ihrer gewohnten Routinen können Sie kleine, aber entscheidende Verbesserungen herbeiführen.

Als Beilage zu dieser Broschüre finden Sie auf der hinteren Umschlagseite das „**Trink- und Ausscheidungsprotokoll**“ zum Herauslösen, welches Ihnen die Selbstbeobachtung erleichtert. Probieren Sie es aus – es ist ein erster Schritt, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Und gleichzeitig ist es eine gute Vorbereitung auf ein ärztliches Gespräch oder auf einen Termin bei einer Beratungsstelle. Ebenfalls enthalten ist eine **Checkliste** mit Fragen, die Ihnen bzw. auch Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein besseres Bild vermittelt sowie Aufschlüsse über eine mögliche Kontinenz-Störung geben kann. **Tipp:** Beides finden Sie auch auf [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) als Download!



## Tipp

Animieren Sie als pflegende/r Angehörige/r die betroffene Person dazu, die eigenen Gewohnheiten zu beobachten und unterstützen Sie sie gegebenenfalls beim Ausfüllen des Protokolls.

# KONTINENZ GEZIELT FÖRDERN – WERDEN SIE AKTIV!

**Auch, wenn es kein Allheilmittel gegen Inkontinenz gibt, so bringt die richtige Kombination von Maßnahmen und Behandlungen eine enorme Erleichterung in den Alltag. Bevor jedoch Medikamente oder eine Operation ins Spiel kommen, können Betroffene den Verlauf selbst positiv beeinflussen.**

## Was ich selbst tun kann

Bereits **kleine Veränderungen** unseres Verhaltens oder unserer Lebensweise können **positive Effekte** bewirken und das eigene Wohlbefinden stärken! Tägliche **Bewegung** an der frischen Luft tut unserem Organismus gut und hält unseren Verdauungsapparat in Schwung. Weniger bewegliche Menschen können ihren Körper auch mit sanftem Kopf-, Arm- oder Beinkreisen mobilisieren.

### Tipp

Auf unserer Website haben wir eine kleine Auswahl an Übungen für Sie zusammengestellt: [hilfswerk.at/inkontinenz](https://hilfswerk.at/inkontinenz)

### Was Sie noch zur Stärkung der Kontinenz tun können?

- Stress vermeiden
- sich beim Toilettengang Zeit lassen
- Kaffee und Alkohol in Maßen genießen
- auf Nikotin verzichten



Ein wenig auf sein **Gewicht** zu achten, ist ebenfalls förderlich für die eigene Gesundheit. Übergewicht kann die Beckenbodenmuskulatur belasten und es erschweren, die Kontinenz zu erhalten.

**Apropos Beckenboden:** Diese – etwas „versteckte“ – Muskelgruppe

übernimmt eine sehr wichtige Rolle, und zwar beim Zurückhalten oder Loslassen von Harn oder Stuhl. **Beckenbodengymnastik** ist daher bei vielen Formen der Inkontinenz sowohl in der Vorbeugung als auch in der Rehabilitation eine tragende Säule – bei Frauen und bei Männern.

Zu Beginn ist es ratsam, das Beckenbodentraining im Rahmen einer Physiotherapie zu erlernen. Danach sollten die Übungen in die tägliche Routine einfließen. Sie können sehr gut auch zu Hause durchgeführt werden. Am besten in bequemer Kleidung und auf einer Matte, aber auch auf einem Sessel kann geübt werden.

### **Wie mir Medizin helfen kann**

#### **Medikamente**

Bei manchen Formen der Inkontinenz ist es möglich, die Beschwerden durch Medikamente zu lindern. Eine Heilung wird damit jedoch meist nicht erzielt. Es gibt Medikamente, die die Überaktivität des Blasenmuskels reduzieren, andere wiederum können ein stärkeres Zusammenziehen des Schließmuskels bewirken. Und natürlich gibt es Medikamente gegen Durchfall oder Verstopfung sowie Antibiotika, die bei Infekten helfen. Steht bei Frauen eine Inkontinenz in Zusammenhang mit der Menopause, kommen Östrogene zum Einsatz. Das Injizieren von Botox in die Blasenmuskulatur ist eine weitere medizinische

Behandlungsmöglichkeit. Über eine eventuelle medikamentöse Behandlung entscheidet auf jeden Fall die Ärztin oder der Arzt!

#### **Operationen**

Bei unzureichendem Erfolg konservativer Therapien können Fachärztinnen oder Fachärzte auch Operationen in Erwägung ziehen. Zum Beispiel, um die Schließmuskulatur chirurgisch wieder aufzubauen, einen Blasenschrittmacher oder eine Schlinge unter der Harnröhre einzusetzen oder einen Mastdarmvorfall zu beheben.

#### **Biofeedback & Elektrostimulation**

Neben dem Beckenbodentraining sind Biofeedback und Elektrostimulation weitere konservative Behandlungsmethoden. Mit Biofeedback-Geräten lernen Betroffene, die Beckenbodenmuskulatur sowie die Schließmuskelspannung bewusst wahrzunehmen und zu trainieren. Im Falle der Elektrostimulation werden diese Muskelpartien durch kleine elektrische Ströme gereizt und gestärkt. Ziel beider Therapien ist eine Verbesserung der Muskelfunktion.

### **Wie mich Pflegefachkräfte unterstützen können**

Ältere betroffene Personen sowie pflegende Angehörige können – vor allem bei schwereren Graden von Inkontinenz – an ihre Grenzen stoßen. Entlastung bringt in einer solchen Situation die Pflege- und Inkontinenzberatung durch eine mobile Pflegefachkraft. Sie unterstützt durch individuelle Lösungen:

- bei der richtigen Körper- und Intimpflege, der Inkontinenzversorgung, der dazu passenden Hautpflege sowie bei der Schulung von Angehörigen bei wichtigen Handgriffen.
- bei der Wahl und der Verwendung von Inkontinenzprodukten. Das richtige Hilfsmittel trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei und ermöglicht es Betroffenen, am sozialen Leben teilzunehmen.
- wenn es darum geht, Trinkgewohnheiten zu ändern, hilfreiche Utensilien für den Toilettengang richtig anzuwenden oder ein Toiletten- und/oder Blasen-Training einzuüben.

# Wir liefern, was Sie brauchen.



Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

**Einfach. Diskret. Kompetent.**

## Produkte

Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

*Fragen? Rufen Sie jetzt an:  
0800 080 100  
Wir sind gerne für Sie da.*

## Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau aus ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **Publicare** für Sie.

●●● **publicare**

publicare gmbh | neuhauserweg 16 | 4061 pasching  
telefon 0800 080 100 | telefax 07229 70560 60  
bestellung@publicare.at | www.publicare.at

# INKONTINENZ-PRODUKTE: TIPPS ZUR AUSWAHL UND ANWENDUNG

**Inkontinenz beschäftigt nicht nur betroffene Personen. Sie kann auch pflegende Angehörige belasten. Moderne Produkte und Hilfsmittel erleichtern die Versorgung, geben Sicherheit und bringen Betroffenen mehr Lebensqualität.**

Bei der Auswahl des richtigen Produktes spielen viele Faktoren eine Rolle: Es gibt Produkte für Frauen und Männer, für Harn oder Stuhl, für tagsüber oder nachts. Und natürlich hängt die Auswahl auch von der jeweiligen Mobilität der Betroffenen sowie vom Schweregrad der Inkontinenz, also von der austretenden Menge an Harn oder Stuhl ab.

Achten Sie bei der Auswahl zudem auf folgende Kriterien:

- Geruchsbeseitigung
- einfache Handhabung
- Hautverträglichkeit
- Tragekomfort

## **Ausprobieren, ausprobieren!**

Die Palette an Inkontinenz-Produkten ist mittlerweile sehr groß. Unser Appell lautet daher: Probieren Sie verschiedene Produkte

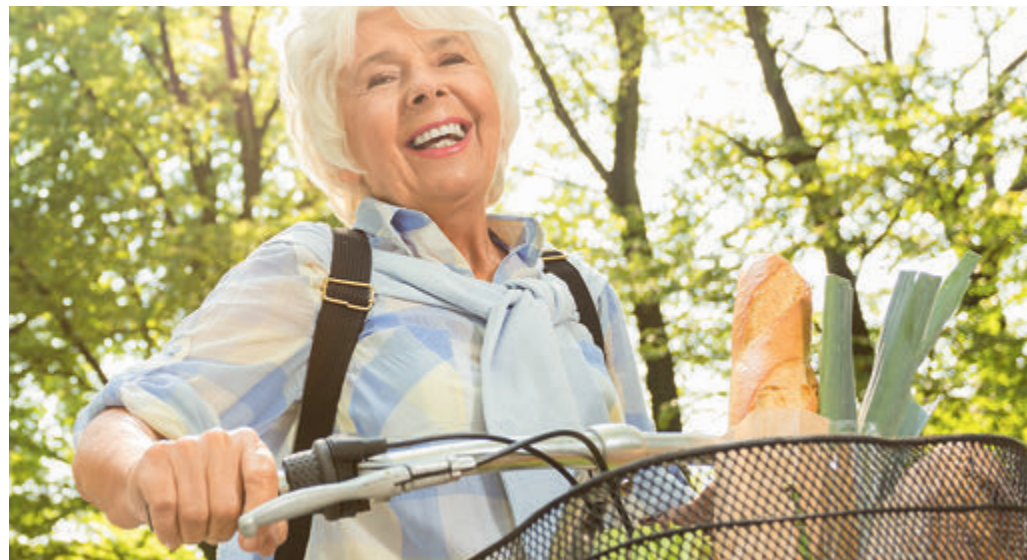
unterschiedlicher Hersteller aus, bis Sie jenes gefunden haben, das ideal zu Ihren individuellen Bedürfnissen passt.

Lassen Sie sich beraten, holen Sie sich Muster oder lassen Sie sich welche schicken und probieren Sie verschiedene Hilfsmittel in unterschiedlichen Situationen aus. Viele Betroffene berichten nach der Wahl des richtigen Produkts von einer enormen Steigerung ihrer Lebensqualität, von mehr Mobilität und der Freude darüber (wieder

vermehrt am sozialen Leben teilhaben zu können, ohne ständig an ein mögliches „Missgeschick“ denken zu müssen.

Auch als pflegende/r Angehörige/r werden Sie die Erleichterung der Situation bemerken, wenn die betroffene Person gut versorgt ist und Sie die richtige Handhabung der Hilfsmittel gelernt haben.

Als **Orientierungshilfe** beschreiben wir für Sie auf den nächsten Seiten die **gängigsten Hilfsmittel**.

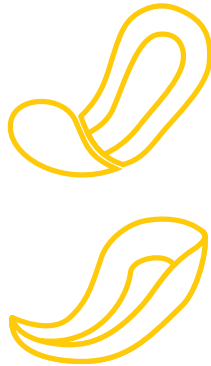


# TIPPS | AUFSAUGENDE HILFSMITTEL

Am meisten finden die sogenannten aufsaugenden Hilfsmittel wie Einlagen, Vorlagen oder Inkontinenzhosen Anwendung – bei Frauen wie bei Männern. Sie nehmen ungewollte Ausscheidungen direkt auf, speichern diese in einem saugfähigen Kern, halten die Haut trocken und binden unangenehme Gerüche. Sie sind in unterschiedlichen **Ausfertigungen, Größen (und Übergrößen) sowie Saugstärken** erhältlich.

## INKONTINENZEINLAGEN

- für mobile Personen
- vor allem bei leichter bis mittlerer Harninkontinenz
- Produkte für Frauen, Männer sowie beide Geschlechter (für Männer als sogenannte „**Tröpfchenfänger**“)
- können mit enganliegender Unterwäsche getragen werden (Klebestreifen auf der Unterseite)
- Auswahl: „so klein wie möglich, so groß wie nötig“ – unnötig dicke Inkontinenzeinlagen können die Haut belasten!



### Vor- und Nachteile

- + diskret
- + bequem in der Handhabung
- relativ geringes Fassungsvermögen
- bei hoher Mobilität kann die Einlage verrutschen

### TIPP FÜR DEN ALLTAG

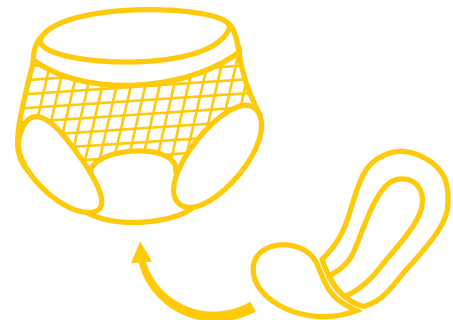
- Verwenden Sie bei Inkontinenz keine herkömmlichen Menstruationsbinden! Inkontinenzeinlagen sind speziell für die Aufnahme von Urin gemacht, welcher deutlich flüssiger ist als Blut und schneller ausläuft.

## INKONTINENZVORLAGEN & NETZHOSEN

- für mobile Personen
- vor allem bei mittlerer bis schwerer Harn- oder Stuhlinkontinenz
- Produkte für Frauen, Männer sowie beide Geschlechter
- Anwendung mit spezieller **Netz hose** oder **Fixier hose** (wird wie Unterwäsche direkt am Körper getragen, sorgt für sicheren Halt der Vorlagen)
- dicker als Einlagen und anatomisch geformt
- elastische Innenbündchen sorgen für zusätzlichen Auslaufschutz
- Netz hose als Einwegprodukt oder wiederverwend- und waschbar

### Vor- und Nachteile

- + relativ hohe Saugfähigkeit
- + hohe Sicherheit durch die Kombination mit Netz hose/Fixier hose
- nicht geeignet bei eingeschränkter Feinmotorik der Hände
- bei hoher Mobilität kann die Vorlage verrutschen





## INKONTINENZHOSEN

- andere Bezeichnungen:  
**Pants oder „Pull ons“**
- für mobile Personen, die die Hose selber an- und ausziehen können
- vor allem bei leichter bis mittlerer/schwerer Inkontinenz
- werden wie normale Unterwäsche angezogen
- Einmalprodukt



### Vor- und Nachteile

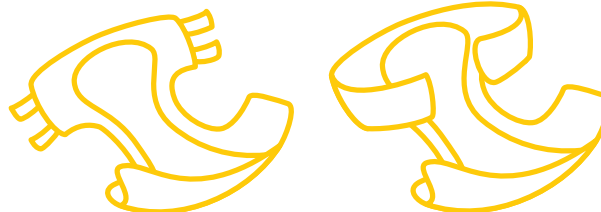
- + bequem zu tragen
- + Erhalt der Unabhängigkeit
- nicht geeignet für Personen mit körperlichen Einschränkungen
- teurer als andere aufsaugende Hilfsmittel

## INKONTINENZSLIPS

- für Personen mit eingeschränkter Mobilität
- vor allem bei schwerer bis sehr schwerer Harninkontinenz sowie bei Stuhlinkontinenz
- Zur Nachtversorgung bei mittlerer Inkontinenz
- Produkte für Frauen, Männer sowie beide Geschlechter
- **Tipp:** für das einfachere Wechseln bei Personen mit stark eingeschränkter Mobilität gibt es auch Modelle mit Taillenband (bzw. Gürtelverschluss oder Hüftbund)

### Vor- und Nachteile

- + Können im Stehen, Sitzen oder Liegen angelegt und mit Klebestreifen fixiert werden
- + hohe Saugfähigkeit
- das Anlegen erfordert ein wenig Geschick



## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Die richtige Größe des jeweiligen Produkts wird über den Hüftumfang bestimmt. Legen Sie ein Maßband über den Beckenknochen an und messen Sie so den Hüftumfang.
- Bitte beachten Sie, dass die Hersteller oft unterschiedliche Bezeichnungen für das gleiche Produkt verwenden!



TENA®

Das Leben macht es der  
Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis  
Infopaket\*  
anfordern!



Wenn Sie sich um einen älteren, geliebten Menschen kümmern, bemerken Sie wahrscheinlich, dass die Haut mit dem Alter empfindlicher wird und langsamer heilt. Wir bei TENA wissen, dass Haut bei Inkontinenz noch anfälliger ist – und wie wichtig es ist, dem vorzubeugen.

Das TENA ProSkin Sortiment hält die Haut trocken, reinigt und schützt – und macht es Ihnen so leichter, sich um die empfindliche Haut Ihrer Lieben zu kümmern.

Interessiert? Jetzt gratis TENA ProSkin Infopaket anfordern: [www.tena.at/pflege](http://www.tena.at/pflege) oder unter 08 10 - 30 01 11\*\*

\* Ihr Infopaket enthält die Broschüren TENA ProSkin Pflegeansatz, Tipps für die Pflege Zuhause, Informationsmöglichkeiten bei Inkontinenz sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream oder TENA Wet Wipes.

\*\* 0,02 €/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus Österreich möglich.

TENA. BESSERE PFLEGE IST BESSER FÜR ALLE.

[www.tena.at](http://www.tena.at)

## AUFSAUGENDE HILFSMITTEL TIPPS FÜR DAS ANLEGEN ODER DEN WECHSEL

- Halten Sie einen **Mülleimer** in Reichweite (Inkontinenz-Materialien niemals in der Toilette entsorgen).
- Verwenden Sie gegebenenfalls **Einmalhandschuhe** oder **Einmalschürzen**.
- **Falten** Sie das Produkt vor Gebrauch **einmal der Länge nach**.
- Verwenden Sie **immer nur ein Produkt!**  
Wenn Sie mehr als eine Einlage auf einmal benutzen, führt das zu höherer Rücknässe und kann Hautschädigungen verursachen.
- Der richtige **Zeitpunkt zum Wechseln** wird auf den meisten Produkten mit einem **Nässeindikator** angezeigt. Dieser ändert die Farbe, wenn er mit Feuchtigkeit in Verbindung gerät. Achten Sie immer darauf, das Produkt rechtzeitig zu wechseln, um die empfindliche Haut im Intimbereich zu schonen.
- Achten Sie beim Anlegen darauf, dass der **Nässeindikator** in **Verlängerung der Wirbelsäule** liegt.
- **Berühren** Sie die **Innenseite** der Materialien beim Anlegen **nicht**.
- Legen Sie das Inkontinenz-Produkt **von vorne an** und entfernen Sie es beim Wechseln **von hinten**.



### INKONTINENZUNTERLAGEN

- Vor allem nachts halten Hilfsmittel, die am Körper getragen werden, nicht immer dem Urinverlust stand. Denn in der Nacht wird der Harndrang nicht so gut reguliert, und oft treten größere Mengen Urin aus. Hier bieten aufsaugende Bettunterlagen zusätzlichen Schutz für Matratzen. Sie sind als Einmalprodukt sowie als waschbare Unterlage in unterschiedlichen Größen erhältlich.
- Auch für Sessel, Sofas oder Rollstühle gibt es Unterlagen als zusätzlichen Schutz.

### TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Lassen Sie sich von einer Pflegefachkraft zeigen, wie Sie Hilfsmittel richtig verwenden. Üben Sie auch gemeinsam!
- Detaillierte Tipps für pflegende Angehörige für das Anlegen oder den Wechsel von Inkontinenz-Materialien im Stehen, Sitzen und Liegen sowie Links zu praktischen Videos zu diesen Themen finden Sie auf unserer Website [hilfswerk.at/inkontinenz](https://www.hilfswerk.at/inkontinenz)



# HARNKATHETERPFLEGE

MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter. Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Uro-Tainer® Suby G ist mit fachärztlicher Verordnung erstattungsfähig!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478**  
für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal.

# TIPPS | ABLEITENDE HILFSMITTEL

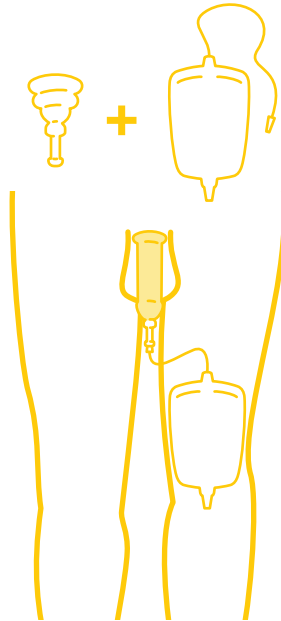
Ziel von ableitenden Hilfsmitteln ist es, unfreiwillig abgesonderten Urin aufzufangen und zugleich einen leichten Abtransport zu ermöglichen. Bei Männern kommt häufig das sogenannte Kondomurinal zum Einsatz, weiters gibt es unterschiedliche Arten von Kathetern.

## KONDOMURINAL & BEINBEUTEL

- andere Bezeichnung: **Urinalkondom**
- für Männer
- vor allem bei mittlerer bis schwerer Harninkontinenz
- Anwendung mit Beinbeutel oder Bettbeutel
- in verschiedenen Materialien und Größen erhältlich
- der Harn wird durch ein Kondom, das am Penis fixiert ist in einen Auffangbeutel abgeleitet, der meist am Bein befestigt ist.

### Vor- und Nachteile

- + diskret
- + einfache Handhabung
- + hohe Sicherheit
- mögliche allergische Reaktionen
- Druckgefühl am Penis



## KATHETER

### Selbstkatheterismus

Mit Hilfe eines sterilen **Einmalkatheters**, der durch die Harnröhre eingeführt wird, kann die Harnblase in regelmäßigen Intervallen (ca. 4-6 Mal täglich) entleert werden. Diese Technik sollte von Betroffenen nach Möglichkeit selbst erlernt werden – so bleiben sie unabhängig. Auch pflegende Angehörige können den Katheterismus durchführen.

### Dauerkatheter

Ein **Dauerkatheter** kommt nur dann in Einsatz, wenn es keine andere Therapiemöglichkeit gibt. Dieser wird entweder über die Harnröhre oder durch die Bauchdecke in die Harnblase eingeführt.

Beide Arten von Katheter werden in Kombination mit einem Bein- oder Bettbeutel angewendet.

## WEITERE HILFREICHE PRODUKTE

- Toiletten-Hilfen wie Toilettensitz-Erhöhlungen, Toiletten-Stützgestelle, Aufsteh-Hilfen und Toiletten-Stuhl
- Urinflaschen, Bettpfannen
- Reinigungsprodukte und Pflegeprodukte für die Haut

Zu den Inkontinenz-Hilfsmitteln zählen auch die weniger gebräuchlichen Fäkalkollektoren, Analtampons oder auch Pessare, zu denen Ihnen Ihre Fachärztin/Ihr Facharzt Auskunft geben kann.

# SO KOMMEN SIE ZU IHREM INKONTINENZ-PRODUKT

Ist der Einsatz von Inkontinenz-Hilfsmitteln medizinisch sinnvoll, erstattet die Krankenkasse die Kosten dafür – häufig abzüglich eines Selbstbehalts. Die Höhe des Selbstbehalts sowie das Angebot an Produkten und Herstellern variieren je nach Bundesland und Versicherungsträger.

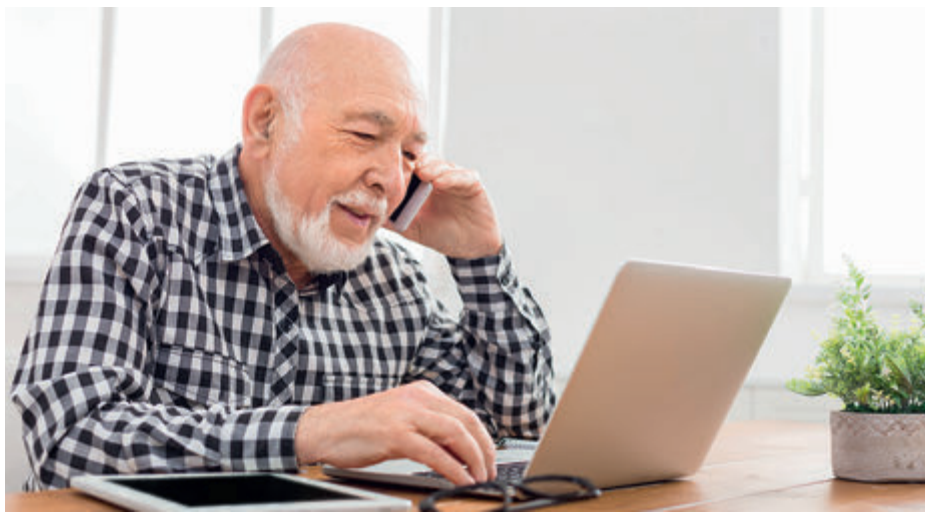
Im ersten Schritt erfolgt eine ärztliche Untersuchung. Je nach Diagnose und Schweregrad der Inkontinenz wird ein **Verordnungsschein** für ein passendes Hilfsmittel ausgestellt. Beispielsweise variiert je nach Menge des ungewollten Harnverlustes die Saugstärke des Produktes. Mit dem Verordnungsschein wenden Sie sich am besten an **Ihren Bandagisten/Ihr Sanitätshaus**. Dort werden Sie kompetent beraten und erhalten verschiedene Produkte zum Testen. Wenn Sie das ideale

Produkt gefunden haben, können Sie es auch künftig direkt dort beziehen. Je nachdem, ob es sich um eine Einmal- oder eine Dauerverordnung handelt, veranlasst Ihr Bandagist/Ihr Sanitätshaus auch die Lieferung zu Ihnen nach Hause bzw. kümmert sich um die **Verrechnung mit Ihrer Krankenkasse**. Selbst zu bezahlen ist im Normalfall nur der **Selbstbehalt**. Für Personen, die von der Rezeptgebühr befreit sind, entfällt der Selbstbehalt.

Beachten Sie jedoch

- dass **Krankenkassen** meist nur die **Kosten für die notwendige Versorgung** übernehmen. Produkte, die höheren Komfort, erleichtertes Anlegen oder mehr Wohlbefinden bieten, müssen meist selbst bezahlt werden.
- dass jede Krankenkasse ihren eigenen „**Vergütungskatalog**“ hat. Das heißt, dass das Sortiment an Hilfsmitteln von Kasse zu Kasse variiert.

Hilfsmittel können Sie weiters bei speziellen Vertragspartnern Ihrer Krankenkasse, in Apotheken oder auf Online-Plattformen beziehen.



## Tipp

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, Ihre Bestellung per Telefon, Mail oder Internet zu tätigen und sie direkt zu Ihnen nach Hause liefern zu lassen! Fast alle Hersteller stellen kostenlose Muster zur Verfügung, damit Sie das richtige Produkt für Ihren Bedarf finden.

# WAS IM ALLTAG HILFREICH SEIN KANN

**Mit den richtigen Maßnahmen, Behandlungen und Hilfsmitteln sind Sie bereits auf dem besten Wege zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.**

Worauf können Sie im Alltag sonst noch achten? Was ist zum Beispiel bei der Körper- und Intimpflege zu beachten und welche Rolle spielt die Ernährung? Mit den Tipps auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen – aus unserer langjährigen Hilfswerk-Praxis heraus – Hilfestellungen für Ihren Alltag. Es sind Empfehlungen, die je nach Situation, Mobilität oder der Form der Inkontinenz adaptiert und gegebenenfalls um weitere Maßnahmen ergänzt werden können.

## **Schritt für Schritt**

Bei allem, was Sie selbst zur Verbesserung Ihres Alltags tun oder wobei Angehörige Sie unterstützen können: Denken Sie stets daran, dass auch kleine Schritte Sie voran bringen! Auch wenn die Handhabung von Hilfsmitteln zu Beginn etwas schwierig erscheint oder Sie sich überwinden müssen, wieder an einem Familientreffen teilzunehmen – je mehr Übung Sie



bekommen und je mehr Sie sich selber (wieder) zutrauen, desto mehr Lebensqualität erlangen Sie.

## **Gute Planung**

Ein gut geplanter Alltag kann sehr hilfreich sein: Die regelmäßigen Toilettengänge, die Wechsel von Inkontinenz-Hilfsmitteln oder die Intimtoilette benötigen Zeit, die Sie in der täglichen Routine berücksichtigen sollten. So können Sie im Vorhinein Stress vermeiden – zu Hause oder auch unterwegs.

## **Füreinander**

### **Verständnis zeigen**

Genauso schwierig, wie es für Betroffene oft ist, sich anderen Menschen zu öffnen, ist es auch für Angehörige nicht immer einfach, die richtigen Worte zu finden. Egal, ob sie das Thema zum ersten Mal ansprechen oder ob sie eine betroffene Person bei der Intimpflege unterstützen. Mögliche Wahrnehmungen sollten diskret, mit viel Verständnis und in geschützter Atmosphäre besprochen werden.

# TIPPS | ESSEN UND TRINKEN

## Trink- und Essgewohnheiten beeinflussen unser Wohlbefinden.

Viele ältere Menschen trinken zu wenig: Weil sie kaum Durstgefühl haben, den Harndrang reduzieren möchten oder aus Angst, nicht rechtzeitig eine Toilette aufsuchen zu können. Das kann jedoch die Symptome einer Inkontinenz verschlimmern. Denn hochkonzentrierter Harn verstärkt den Harndrang und kann die Blasenschleimhaut reizen. Bakterien oder andere Erreger werden nicht ausreichend ausgeschwemmt, was die Gefahr einer Infektion erhöht.

### Was beim Thema Trinken wichtig ist

- Fällt es Ihnen schwer, ausreichend zu trinken? Stellen Sie sich an einem gut sichtbaren Ort eine Wasserflasche bereit. So werden Sie ans Trinken erinnert und behalten die empfohlene Trinkmenge von ca. 1,5-2 l leichter im Auge. Steigern Sie Ihre Trinkmenge langsam, Woche für Woche!
- Achten Sie darauf, die Trinkmenge gut auf den Tag zu verteilen. Von der Früh bis zum

Nachmittag sollte viel getrunken werden. Gegen Abend eher weniger, um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren.

- Das ideale Getränk ist Wasser. Der Organismus besteht zum größten Teil aus Wasser, es ist Baustoff für Zellen und leitet Schadstoffe aus. Daher sollten wir es unserem Körper ausreichend zuführen.
- Auch Kräutertees, verdünnte Obstsaftsäfte sowie Suppen, Gemüse- und Multivitaminsäfte sind wichtige und gute Beiträge zur Flüssigkeitsversorgung. Achten Sie beim Tee auf die jeweilige

Wirkung: Während schwarzer und grüner Tee harntreibend wirken, wirkt der koffeinfreie Rooibostee eher beruhigend auf die Blase.

- Harntreibende Getränke wie Kaffee oder Alkohol sollten vermieden oder in Maßen genossen werden. Koffein erhöht die Geschwindigkeit der Harnproduktion in der Niere. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und kann die Blase reizen.





Auch bestimmte Nahrungsmittel können sich positiv oder negativ auf eine Inkontinenz auswirken. Was jedoch bei manchen Personen deutliche Wirkung zeigt, kann an anderen spurlos vorübergehen. Beobachten Sie daher die Auswirkung von Nahrungsmitteln auf Ihren Organismus.

### **Das sollten Sie bei der Ernährung beachten**

#### **Wenn es um die Blase geht**

- Viele säurehaltige Obstsorten wie Zitrusfrüchte wirken harntreibend, aber auch manches Gemüse wie Spargel oder Kohlsorten.
- Vermeiden Sie Gewürze wie Chili, Pfeffer und Ingwer. Sie können eine reizende Wirkung auf die Blase haben.
- Positive Effekte werden zum Beispiel der Cranberry nachgesagt. Sie wirkt antibakteriell und blasenschonend. Letzteres trifft auch auf die Preiselbeere zu. Kürbiskernen wird eine lindernde Wirkung bei einer überaktiven Blase oder bei Prostataleiden zugeschrieben.



#### **Wenn es um den Darm geht**

- Achten Sie auf eine möglichst ausgewogene Ernährung mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten.
- Blähende und schwer verdauliche Lebensmittel wie

Zwiebel oder fettes Fleisch können Durchfall verursachen. Blähungen belasten oft den Beckenboden und erschweren den Toilettengang.

- Bei Verstopfung und Darmträgheit helfen Dörrzwetschken, Sauerkrautsaft oder Buttermilch.

# TIPPS | REINIGUNG UND PFLEGE DER HAUT

„Vorbeugen ist besser als heilen“.

Für die Haut, vor allem im Intimbereich, sind Harn- und Stuhlinkontinenz eine große Belastung. Harn und Stuhl können die Haut reizen und schädigen. Umso wichtiger ist es, die Haut im Intimbereich zu schützen – durch schonende Reinigung, regelmäßige Pflege und den Aufbau eines wirksamen Hautschutzes. Mit der richtigen Hautreinigung und -pflege sollte bereits vorbeugend begonnen werden.

## Die Haut im Blick behalten

- Beugen Sie Hautschäden durch eine regelmäßige Hautinspektion vor (Kontrolle der Hautfalten im Genitalbereich, Region rund um den After, Schamlippen bei Frauen, Unterseite des Hodensacks bei Männern). Wenn Sie Veränderungen bemerken, holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein.

## Die Haut reinigen

- Reinigen Sie die Haut im Intimbereich so wenig wie möglich, aber so oft wie nötig! Das heißt: mindestens einmal täglich gründlich. Zwischendurch empfiehlt



sich eine Reinigung mit Feucht- oder Öltüchern.

- Verwenden Sie hautschonende pH-neutrale Reinigungsmittel, die den hauteigenen Säureschutzmantel so wenig wie möglich verletzen. Herkömmliche Seife kann die Haut austrocknen!
- Milder Reinigungsschaum schont die Haut. Zur Entfernung wird kein Wasser, sondern nur

ein sanftes Tuch benötigt. Auch Waschlotionen oder Waschcremen ohne Nachspülen sind geeignet und zudem praktisch. Wenn Sie Wasser zur Hautreinigung verwenden, sollte dieses nur lauwarm sein. Heißes Wasser trocknet die Haut aus.

- Achten Sie darauf, die Haut sorgfältig mit weichen Handtüchern zu trocknen – besser tupfen als reiben!

## Die Haut pflegen und schützen

- Verwenden Sie hochwertige rückfettende Pflegeprodukte, die der Haut Feuchtigkeit zuführen. Sie bilden eine „Feuchtigkeitsbarriere“ und schützen so die Haut vor den aggressiven Stoffen, die in Harn und Stuhl enthalten sind.
- Lassen Sie sich in der Apotheke oder von einer Pflegefachkraft über die verschiedenen Hautpflegeprodukte beraten!

## Tipps für Angehörige zur Übernahme von Intimpflege

- „Ich wusste nicht, was genau ich zu tun habe. Meine Unsicherheit hat sich auch auf meinen Schwiegervater übertragen“, berichtet Maria S. „Dabei sind die richtigen Handgriffe gar nicht so schwer, man muss nur wissen, wie. Eine mobile Pflegefachkraft hat sie mir im Nu beigebracht.“
- Die meisten Menschen empfinden es als unangenehm, ihre Intimpflege einer anderen Person überlassen zu müssen. Und oft ist dies auch umgekehrt der Fall.

Angenehmer ist, die Intimhygiene selbst durchzuführen, solange das geht. Wenn Sie jemanden bei der Intimpflege unterstützen, versuchen Sie, einfühlsam zu agieren und erklären Sie der Person die jeweils folgenden Schritte. Und reden Sie ansonsten über andere Themen – das lenkt beide ein wenig ab.

- Bereiten Sie alles vor, was zur Intimpflege notwendig ist: Wasch- und Pflegeprodukte, Waschhandschuh, Handtücher, Reinigungstücher, frische Kleidung und Hilfsmittel sowie einen Mülleimer in der Nähe.
- Denken Sie daran, Ihre Hände vor und nach der Intimpflege gründlich zu reinigen, Einmal-Handschuhe zu tragen, eventuell auch eine Einmal-Schürze. Verwenden Sie Handtücher und Waschlappen nicht mehrfach und waschen Sie sie bei mindestens 60 Grad.
- Vor jeder Reinigung oder Pflege sollten Sie mit der Person zur Toilette gehen.



- Fragen Sie die betroffene Person, was für sie am bequemsten ist: Intimpflege kann im Stehen am Waschtisch, im Stehen oder Sitzen in der Dusche oder im Liegen im Bett durchgeführt werden.
- Lassen Sie sich von einer Pflegefachkraft die einzelnen Schritte zur korrekten Reinigung des Intimbereichs erklären.

# TIPPS | WOHNRAUM UND KLEIDUNG

**Mit kleinen Veränderungen den Alltag erleichtern.**

Zuhause fühlen sich die meisten Menschen am wohlsten, und die wenigsten möchten dort etwas verändern. Doch auch liebgewonnene Gegenstände können – zum Beispiel beim nächtlichen Gang zur Toilette – eine Stolperfalle und somit ein Sturzrisiko darstellen. Vor allem für ältere Menschen ist das Gefühl von Sicherheit sehr wichtig. Das eigene Zuhause bietet ihnen Vertrautheit und Orientierung. Doch manchmal birgt das gewohnte Umfeld auch Hindernisse, die jedoch mit relativ wenig Aufwand behoben werden können.

## **So erhöhen Sie die Sicherheit in Ihrem Zuhause**

### **Im Wohnbereich**

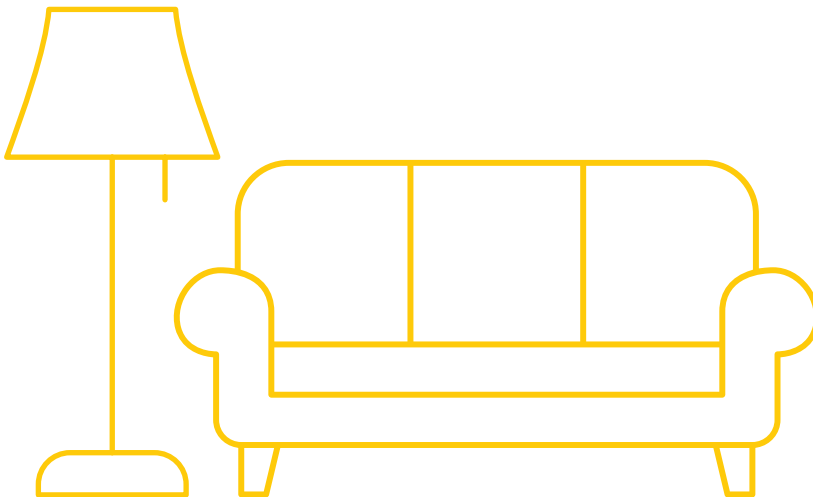
- Beseitigen Sie Stolperfallen (Türschwellen ausgleichen, freiliegende Kabel entfernen, Teppiche entfernen oder am Boden befestigen).
- Stellen Sie Möbel und Einrichtungsgegenstände so auf, dass keine Verletzungsgefahr besteht. Halten Sie die Wege von Wohnraum und Schlafzimmer zur Toilette möglichst frei.

## **Im Badezimmer und WC**

- Befestigen Sie stabile Haltegriffe neben der Toilette und dem Waschbecken sowie in der Dusche/Badewanne.
- Legen Sie rutschfeste Matten in Dusche und Badewanne auf.
- Prüfen Sie, ob sich ein Duschhocker für Sie eignet. Duschhocker erleichtern die Intimtoilette.

## **Das sollten Sie beim Thema Kleidung beachten**

- Kleidungsstücke sollten pflegeleicht sein sich beim Toilettengang leicht und schnell öffnen lassen. Dennoch sollten Sie Vorlieben und Gewohnheiten weiterhin berücksichtigen, wenn es um Ihre Kleider geht. Lieblingskleidungsstücke können eventuell abgeändert werden (Klettverschluss statt Knöpfe). Halten Sie stets ausreichend frische Kleidung griffbereit. Das gibt Ihnen ein sicheres Gefühl. Wenn Sie eine betroffene Person pflegen oder betreuen, besprechen Sie gemeinsam mit ihr die Auswahl ihrer Kleidungsstücke. Das hilft, ihre Selbstbestimmung zu wahren.



# NÜTZLICHE LINKS UND INFORMATIONEN

## Hilfswerk Beratungskompetenz

Von der Pflegeberatung bis zur (In)kontinenzberatung – das Hilfswerk steht Ihnen mit seinen professionellen Mitarbeiter/innen für all Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Informieren Sie sich unverbindlich bei der **Hilfswerk Servicehotline** unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) über die Angebote in Ihrer Region.

## [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)

Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) fördert Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik und Behandlung von Inkontinenz und bietet Information und Beratung für Betroffene und deren Angehörige. Auf der Website finden Sie auch eine Übersicht über die Beratungsstellen. Weiters steht Ihnen das **Beratungstelefon 0810 100 455** der MKÖ für allgemeine Anfragen zur Verfügung (Ortstarif aus ganz Österreich). Den Patientenfolder der MKÖ gibt es auf der Website auch in Türkisch und Arabisch.

## [www.kontinenz-stoma.at](http://www.kontinenz-stoma.at)

Der Verein Kontinenz- und Stomaberatung Österreich (KSB) richtet sich an Betroffene, deren Angehörige sowie Interessierte. Er bietet Beratung, Unterstützung und Anleitung durch diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen für eine selbständige Alltagsbewältigung mit möglichst hoher Lebensqualität. Ziel ist ein selbstbestimmtes Leben im gewohnten sozialen Umfeld und der Wiedereinstieg ins Berufsleben.

## [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

Auf der Website des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen finden Sie schnell und einfach psychologische Hilfe – ob online, telefonisch oder persönlich, die Psychologinnen und Psychologen Österreichs sind für Sie da.

## [www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

Physio Austria steht für Qualität in der Physiotherapie und verfolgt das Ziel der optimalen Patientenbehandlung durch gut aus- und weitergebildete

Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Physiotherapie hilft im Sinne einer Vorbeugung und kann auch bei bestehenden Inkontinenzproblemen zu einer Verbesserung beitragen.



## Buchtipp

„Wenn Blase und Darm nicht mehr halten, was sie versprechen. Inkontinenz und was man dagegen tun kann.“

Gisele Schön, Marco Seltenreich (2017), Facultas/Maudrich  
ISBN 978-3851759679

Die Inhalte dieser Broschüre sowie weiterführende Informationen und Buchtipps finden Sie auf unserer Website [hilfswerk.at/inkontinenz](http://hilfswerk.at/inkontinenz)



# IHR HILFSWERK: ADRESSEN UND KONTAKTE IM ÜBERBLICK

---

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von Dienstleistungen rund um Senioren und ältere Angehörige, Gesundheit und Sicherheit, Pflege und Betreuung, Soziales und Krisen, aber auch rund um Kinderbetreuung, Lernen sowie Jugend und Familie an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland! Rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820 an oder besuchen Sie uns unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

## IN WIEN

Wiener Hilfswerk  
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien  
Tel. 01/512 36 61, Fax -33  
[info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)

## IN NIEDERÖSTERREICH

Hilfswerk Niederösterreich  
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten  
Tel. 05 9249, Fax -30300  
[office@noe.hilfswerk.at](mailto:office@noe.hilfswerk.at)

## IN OBERÖSTERREICH

Oberösterreichisches Hilfswerk  
Dametzstraße 6, 4020 Linz  
Tel. 0732/77 51 11, Fax -200  
[office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)



## IN SALZBURG

Hilfswerk Salzburg  
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1  
5412 Puch bei Hallein  
Tel. 0662/43 47 02-0, Fax -9022  
[office@salzburger.hilfswerk.at](mailto:office@salzburger.hilfswerk.at)

## IN DER STEIERMARK

Hilfswerk Steiermark  
Paula-Wallisch-Straße 9  
8055 Graz  
Tel. 0316/81 31 81-0, Fax -4098  
[office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at)

## IN KÄRNTEN

Hilfswerk Kärnten  
8.-Mai-Straße 47  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel. 050 544 00, Fax -5099  
[office@hilfswerk.co.at](mailto:office@hilfswerk.co.at)

## IM BURGENLAND

Burgenländisches Hilfswerk  
Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
Tel. 02682/651 50, Fax -10  
[office@burgenland.hilfswerk.at](mailto:office@burgenland.hilfswerk.at)

## IN TIROL

Hilfswerk 24-Stunden-  
Betreuung Tirol  
c/o WIFI Co-Working Space  
Egger-Lienz-Straße 116  
6020 Innsbruck  
Tel. 0676/87 87 63 000  
[nina.klotz@hilfswerk.at](mailto:nina.klotz@hilfswerk.at)

## 24-STUNDEN-BETREUUNG

Hilfswerk  
Personaldienstleistungs-GmbH  
Schönbrunner Straße 297  
1120 Wien  
Tel. 01/522 48 47, Fax -25  
[24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)

## BUNDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Österreich  
Grünbergstraße 15/2/5  
1120 Wien  
Tel. 01/40 57 500, Fax -60  
[office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



**HILFSWERK  
SERVICEHOTLINE**  
0800 800 820



Initiative  
**Österreich  
impft.**

**DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN**

 **österreichische  
LOTTERIEN**

gantnerundenzi

# GLÜCK IST, WENN WIR KRISEN GEMEINSAM BEWÄLTIGEN

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich unzählige Institutionen wie zum Beispiel das Rote Kreuz. Als Partner der Initiative „Österreich impft.“ helfen wir mit, transparent und medizinisch fundiert über die Covid-19-Impfung zu informieren und aufzuklären. Denn wir können diese Krise nur gemeinsam bewältigen: [oesterreich-impft.at](https://oesterreich-impft.at)

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at)

