

Sylke Werner

# Kontinenzförderung

Ein Leitfaden

Verlag W. Kohlhammer

Vorwort	9
1 Harninkontinenz	11
1.1 Was bedeutet „Harninkontinenz“?	12
1.1.1 Wie funktioniert die Blasenentleerung?	12
1.2 Anatomischer und physiologischer Überblick	13
1.3 Formen und Hauptursachen der Harninkontinenz	14
1.3.1 Belastungsinkontinenz/Stressinkontinenz	15
1.3.2 Dranginkontinenz/Urge-Inkontinenz	16
1.3.3 Überlaufinkontinenz	17
1.3.4 Neurogene Blasenentleerungsstörungen/ Reflexinkontinenz	18
1.3.5 Mischinkontinenz	19
1.4 Wesentliche Aspekte der Diagnostik	19
1.5 Wesentliche Aspekte der Therapie	22
2 Stuhlinkontinenz (Darmschwäche)	24
2.1 Anatomischer und physiologischer Überblick	25
2.2 Wesentliche Ursachen der Stuhlinkontinenz	26
2.2.1 Verletzung der Schließmuskel bzw. Anahaut	28
2.2.2 Chronische Durchfälle	28
2.2.3 Obstipation (Verstopfung)	29
2.2.4 Nervenschädigungen	30
2.2.5 Verringertes Reservoir im Mastdarm	30
2.2.6 Beckenbodenschwäche	31
2.3 Wesentliche Aspekte der Diagnostik	32
2.4 Wesentliche Aspekte der Therapie	34
2.4.1 Konservative (alternative) Behandlungsmethoden	35
2.4.2 Operative Behandlungsmethoden	35
2.4.3 Medikamentöse Therapie	37

3	Maßnahmen zur Förderung der Kontinenz . . .	38
3.1	Psychosoziale Aspekte der Kontinenzförderung . . .	39
3.2	Allgemeine Maßnahmen zur Förderung der Harnkontinenz . . . . .	40
3.2.1	Flüssigkeitszufuhr und Ernährung . . . . .	40
3.2.2	Bewegung . . . . .	42
3.2.3	Bekleidung . . . . .	43
3.2.4	Umgebung . . . . .	45
3.3	Kontinenztraining bei Harninkontinenz . . . . .	46
3.3.1	Blasen- und Toilettentraining . . . . .	47
3.3.2	Beckenbodentraining . . . . .	51
3.3.3	Urotherapie – Verhaltenstherapie . . . . .	65
3.4	Management der Harninkontinenz in der Pflege . . .	66
3.4.1	Umgang mit Inkontinenz in der Pflege . . . . .	67
3.4.2	Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege . . . . .	70
3.4.3	Kontinenztraining in der Pflegeeinrichtung . . . . .	72
3.5	Darmmanagement – Maßnahmen bei Stuhlinkontinenz . . . . .	78
3.5.1	Toilettentraining . . . . .	79
3.5.2	Irrigation . . . . .	80
3.5.3	Maßnahmen zur Vermeidung von Obstipation und Durchfällen . . . . .	81
3.5.4	Ernährung . . . . .	83
3.5.5	Beckenbodentraining . . . . .	84
3.6	Inkontinenzhilfsmittel bei Harn- und Stuhlinkontinenz . . . . .	86
3.6.1	Auswahlkriterien . . . . .	86
3.6.2	Formen der Inkontinenzmittel . . . . .	87
3.6.3	Intim- und Hautpflege . . . . .	98
4	Spezielle Aspekte der Inkontinenz bei älteren Menschen . . . . .	99
4.1	Begünstigende Faktoren für eine Inkontinenz im Alter . . . . .	101
4.2	Ursachen einer Harninkontinenz im Alter . . . . .	102

4.2.1	Erste Anzeichen von Blasenschwäche .....	104
4.2.2	Förderungsmöglichkeiten der Harnkontinenz im Alter .....	106
4.3	Besonderheiten bei Stuhlinkontinenz im Alter ....	108
4.3.1	Ursachen einer Stuhlinkontinenz im Alter .....	109
4.3.2	Therapie bei Stuhlinkontinenz im Alter .....	112
4.4	Motivationsbeeinflussende Aspekte zur Kontinenzförderung bei älteren Menschen .....	113
4.4.1	Kontinenzförderung durch Patientenedukation im Alter .....	113
4.5	Motivation durch pflegende Angehörige .....	117
4.5.1	Motivation vs. Belastungen im Alltag .....	118
4.5.2	Pflegende Angehörige professionell unterstützen ..	120
5	Inkontinenz und Kontinenzförderung bei Menschen mit Demenz .....	123
5.1	Besonderheiten bei Harninkontinenz .....	124
5.2	Besonderheiten bei Stuhlinkontinenz .....	127
5.3	Maßnahmen zur Förderung der Kontinenz .....	128
5.4	Besonderheiten im Umgang .....	132
5.4.1	Jedes Verhalten hat eine Ursache .....	133
5.4.2	Möglichkeiten der Kommunikation mit demenziell Erkrankten .....	135
5.4.3	Kontinenzfördernde Umgebung bei Menschen mit Demenz .....	139
6	Spezielle Aspekte der Inkontinenz und Kontinenzförderung bei Kindern und Jugendlichen .....	142
6.1	Harninkontinenz bei Kindern .....	142
6.1.1	„Einnässen“, „Bettnässen“ und „kindliche Harninkontinenz“ .....	143
6.1.2	Diagnostik .....	149
6.1.3	Kontinenzfördernde Maßnahmen .....	150

6.1.4	Kontinenzschulung – Urotherapie bei funktioneller Harninkontinenz .....	155
6.2	Stuhlinkontinenz (Enkopresis) bei Kindern .....	159
6.2.1	Formen und Ursachen der Enkopresis .....	160
6.2.2	Diagnostik .....	161
6.2.3	Kontinenzfördernde Maßnahmen bei Enkopresis ..	162
6.3	Kindliche Harn- und Stuhlinkontinenz – eine Belastung für die ganze Familie .....	166
	Umgang mit belastenden Situationen .....	168
	Nachwort .....	169
	Literatur .....	170
	Stichwortverzeichnis .....	174
	Anhang .....	178
	Anhang A: Beispiel Miktionsprotokoll .....	179
	Anhang B: Beispiel zum Stuhltagebuch .....	180
	Anhang C: Wichtige Fragen zur Diagnostik Einnässen beim Kind .....	181
	Anhang D: Beispiel Miktionskalender (Blasentagebuch) .....	182
	Anhang E: Praktische Tipps für Eltern mit Kindern, die einnässen .....	183
	Anhang F: Nützliche Adressen und Links .....	185