

## Mit Inkontinenz umgehen

**Demenzerkrankungen haben ganz unterschiedliche Auswirkungen auf die körperliche und psychische Funktionsfähigkeit. Eine häufige Beeinträchtigung betrifft die Harnblase: Viele Betroffene leiden an Urininkontinenz, also dem unkontrollierten Verlust von Urin. Weniger häufig ist Stuhlinkontinenz. Inkontinenz stellt sowohl die Betroffenen als auch ihre Betreuungspersonen vor oft belastende Situationen. Doch es gibt eine ganze Reihe von Tipps und Hilfsmitteln, die den Umgang mit der Inkontinenz für alle Beteiligten einfacher machen.**

### **Inkontinenz ist ein häufiges Problem**

Bei Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung kommt es vor, dass «Unfälle» oder «Missgeschicke» passieren; sie nassen sich ein, statt eine Toilette aufzusuchen. In diesem Fall spricht man von Inkontinenz, also der mangelnden Fähigkeit, den Blaseninhalt zu halten. Dies kann gelegentlich passieren oder praktisch immer – je nach Situation oder Stadium der Erkrankung. In der Regel tritt die Inkontinenz zu Beginn einer Erkrankung selten auf, in einer fortgeschrittenen Phase jedoch häufig. Es gibt aber auch Menschen mit Demenz, die nie an einer Inkontinenz leiden.

Seltener und praktisch erst in einem späten Stadium der Alzheimererkrankung kann es auch zur Stuhlinkontinenz kommen, der unkontrollierten Ausscheidung von Kot.

### **Ein unangenehmes Thema**

Inkontinenz ist für alle Beteiligten ein unangenehmes Thema. Dies hat verschiedene Gründe. Zum einen betrifft die Inkontinenz Bereiche des Körpers und der Körperfunktionen, die als sehr intim gelten. Man spricht nicht gerne über den ungewollten Urinverlust oder schämt sich dessen. Ausserdem ist es für Betroffene schwierig zu akzeptieren, dass sie nun in einem Lebensbereich auf Hilfe angewiesen sind, um den sie sich bis jetzt selbständig gekümmert haben. Inkonti-

nenz wird auch für Betreuende zu einer grossen Herausforderung. Der Umgang mit Körperausscheidungen und den damit verbundenen Gerüchen ist ungewohnt und unangenehm. Gleichzeitig bedeutet die Inkontinenz, dass man in den Intimbereich einer anderen Person eingreifen muss. Dies ist insbesondere für Pflegende mit einer engen Beziehung zur erkrankten Person nicht einfach. Inkontinenz beeinträchtigt die Lebensqualität aller Beteiligten.

### **Inkontinenz hat verschiedene Ursachen**

Rund 60 Prozent der Frauen und 30 Prozent der Männer über 60 Jahren leiden unter Harninkontinenz. Inkontinenz kommt in zunehmendem Alter also häufig vor. Sie kann ganz verschiedene Ursachen haben und muss nicht unbedingt im Zusammenhang mit der Demenzerkrankung stehen. So können eine Blasenentzündung, hormonelle Veränderungen oder Prostatavergrösserungen den Urinverlust verursachen. In anderen Fällen jedoch ist die Demenzerkrankung dafür verantwortlich, dass die Betroffenen ihren Urin oder Stuhlgang nicht mehr völlig unter Kontrolle haben. Wird erstmals eine Inkontinenz festgestellt, ist es daher wichtig, zunächst eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren. Dieser klärt die Ursachen genau ab und leitet die richtige Behandlung ein.

## Mit Inkontinenz kann man umgehen: Nützliche Hinweise

**Als betreuende Person können Sie mithelfen, die Inkontinenz eines Alzheimer-Betroffenen in den Griff zu bekommen und die Lebenssituation für alle Beteiligten zu verbessern. Folgende Hinweise sollen Ihnen helfen, die Ursachen des Inkontinenz-Problems zu erkennen und mit geeigneten Mitteln darauf zu reagieren.**

### Wenn es passiert

Sollte bei einer von Ihnen betreuten Person ein Inkontinenz-Problem auftreten...

- ▲ Bewahren Sie Ruhe und versuchen Sie, Ihre eigenen Gefühle von Scham oder Ekel zu überwinden.
- ▲ Zeigen Sie sich nicht verärgert oder irritiert. Vergessen Sie nicht, dass es sich um die Folge einer Krankheit handelt, wofür die betroffene Person nichts kann.
- ▲ Belasten Sie die betroffene Person nicht mit Schuldzuweisungen.
- ▲ Notieren Sie den Zeitpunkt und die Umstände, unter denen das Problem auftaucht. Dies gibt Ihnen einen Hinweis darauf, was der Grund für die Inkontinenz sein könnte und wann es Zeit wird, die Toilette aufzusuchen.

### Selbständigen Gang aufs WC fördern

Besonders im frühen Stadium ist eine Person mit einer Demenzerkrankung selten inkontinent: Sie spürt noch gut, wann sie auf die Toilette muss, schafft es aber oft nicht rechtzeitig. Als betreuende Person können Sie den selbständigen Gang auf die Toilette fördern. Beseitigen Sie Hürden, indem Sie den Weg zur Toilette möglichst einfach gestalten.

- ▲ Findet die betroffene Person die Toilette? Erkennt sie die Toiletten-Schüssel? Manchmal reichen ein

paar Erinnerungshilfen aus: Mit Bildern oder Zeichen an der WC-Türe erleichtern Sie die Orientierung. Ein farbiger Toilettensitz fällt eher auf.

- ▲ Ist der Weg zur Toilette zu weit? Hat es auf dem Weg zur Toilette Hindernisse? Entfernen Sie alle Behinderungen auf dem Weg zur Toilette, beispielsweise schwierige Türgriffe oder grosse Möbel. Halten Sie die Türe einer unbenützten Toilette geöffnet, damit der Betroffene sieht, dass sie frei ist. Beleuchten Sie die Toilette gut und lassen Sie auf dem Weg dorthin tags und nachts das Licht brennen.
- ▲ Ist das WC bequem genug? Handstützen auf beiden Seiten der Schüssel oder eine Toilettensitzerhöhung erleichtern das selbständige Absitzen. Und: Auf einer angenehm warmen Toilette sitzt jeder Mensch lieber!
- ▲ Schafft es die betroffene Person, sich rechtzeitig auszuziehen? Achten Sie auf lockere Kleidung mit einfachen Verschlüssen: Elastische Bünde oder Klettverschlüsse an Hosen oder Röcken helfen, sich schneller auszuziehen.

### Bei der Toiletten-Benützung helfen

Möglicherweise ist eine an Demenz erkrankte Person nicht mehr fähig, spontan auf die Toilette zu gehen und eigenständig die Toilette zu benützen. In diesen Fällen können Sie beim Gang zur Toilette helfen.

- ▲ Vergisst die betroffene Person, dass sie auf die Toilette muss? Beobachten Sie das individuelle Toilettenbedürfnis über den Tag hinweg und leisten Sie eine Erinnerungshilfe, indem Sie einen Gang aufs WC vorschlagen. Diese Aufforderung kann bei wiederkehrenden Ereignissen stattfinden, wie beim Aufstehen, vor dem Schlafengehen, dem Verlassen des Hauses, vor oder nach

dem Essen. Oder in regelmässigen Abständen, zum Beispiel alle zwei Stunden.

- ▲ Kann die betroffene Person ihren Harn- oder Stuhl- drang nicht mehr mitteilen? Achten Sie auf Zeichen, die einen bevorstehenden Toilettengang signalisieren. Hinweise sind ein ungewöhnliches Benehmen, Unruhe, Herumzappeln, errötetes Gesicht oder ein Zupfen an den Kleidern etc.
- ▲ Kann die Person alleine aufstehen oder zur Toilette gehen? Wenn nicht, helfen Sie ihr auf und begleiten Sie sie gegebenenfalls zur Toilette. Will die betroffene Person beim Verrichten des Geschäfts alleine sein, so sollten Sie dies respektieren. Verlassen Sie den Raum und teilen Sie ihr vorher mit, dass Sie in der Nähe bleiben. Versichern Sie sich vorher, dass sich die Person nicht einschliessen kann.
- ▲ Lassen Sie ihr Zeit. Ein laufender Wasserhahn oder ein Glas Wasser zu trinken hilft bei Problemen mit dem Urinieren. Bei Ruhelosigkeit besänftigt Musik oder die Beschäftigung mit einem Gegenstand, den die betroffene Person in den Händen halten oder sich ansehen kann.
- ▲ Bei Inkontinenz in der Nacht ist es hilfreich, ein paar Stunden vor dem Zubettgehen weniger zu trinken. Beachten Sie aber, dass die betroffene Person am Tag genug Flüssigkeit zu sich nimmt, ungefähr 1.5 Liter. Ungenügende Flüssigkeitszufuhr kann zu Verstopfung und Harnwegsinfektionen führen.

### **Auf die persönliche Hygiene achten**

Bei Inkontinenz ist die Hygiene sowohl bei der betroffenen Person als auch in der persönlichen Umgebung sehr wichtig. Mit einer guten Hygiene können körperliche Beschwerden verhindert und das Wohlbefinden aller gefördert werden.

- ▲ Inkontinenz kann bei der betroffenen Person zu Hautproblemen führen; die Nässe fördert Irritatio-

nen, Entzündungen oder Pilzerkrankungen. Daher ist es wichtig, dass sich Betroffene nach dem Vorfall mit warmem Wasser und einer milden Seife gründlich waschen oder gewaschen werden. Danach gut abtrocknen und saubere Kleidung anziehen. Benützen Sie keinen Talkum-Puder!

- ▲ Waschen Sie verschmutzte Kleidungsstücke oder Bettwäsche möglichst schnell. Bis zum nächsten Waschgang können sie auch in kaltem Wasser eingeweicht, gespült und getrocknet werden. Eventuell hilft ein Wäschedesinfizierer, Geruch und Bakterien zu vernichten. Sie erhalten diesen Zusatz zum Waschmittel in der Drogerie.
- ▲ Leicht waschbare und bügelfreie Kleider erleichtern die Reinigung.
- ▲ Gegen unangenehme Gerüche in der Wohnung gibt es in Drogerien oder im Supermarkt neutralisierende Raumsprays. Linoleum- oder Laminatböden lassen sich leichter reinigen als Teppiche und verhindern die Geruchsbildung.

### **Hilfsmittel erleichtern das Leben**

Wird die Inkontinenz zu einem dauerhaften und belastenden Problem, können Kontinenzhilfen das Leben sowohl der Betroffenen als auch ihrer Betreuungspersonen einfacher machen:

- ▲ Wegwerfhandschuhe und Feuchtigkeitsstücher erleichtern das Reinigen und helfen, unangenehme Gefühle zu überwinden.
- ▲ Wenn insbesondere in der Nacht der Gang zur Toilette zu schwierig wird, können ein Toilettenstuhl, eine Urinflasche oder eine Bettpfanne neben dem Bett eine Lösung bieten. Informieren Sie sich bei Ihrer Spitex, wo Sie diese Hilfsmittel erhalten.
- ▲ Statten Sie das Bett oder andere Möbelstücke mit Materialien aus, die dafür sorgen, dass die Unterlage trocken bleibt. Die Matratze kann mit einer wasserfesten Abdeckung geschützt werden.

Absorbierende Unterlagen halten Sitz- und Liegeflächen trocken. Auch für Duvets oder Kissen existieren entsprechende Produkte.

▲ Zahlreiche Kontinenzhilfen können direkt an der betroffenen Person angebracht werden. Bei leichter Inkontinenz genügt oft eine spezielle Einlage, die in die normale Unterwäsche eingelegt wird. Bei einer mittleren oder schweren Inkontinenz können auch Höschen oder grössere Einlagen mit Netzhosen zur Anwendung kommen. Die Auswahl an Produkten ist gross und den unterschiedlichen Bedürfnissen angepasst: Kontinenzhilfen gibt es in vielen Grössen, mit unterschiedlichen Saugkapazitäten oder Befestigungen, für den Tag- oder Nachtgebrauch, für Frauen oder Männer. Apotheken liefern Kontinenzhilfen bei Bedarf auch nach Hause. Fragen Sie dort nach Gratismustern zum Ausprobieren.

▲ Ein Urinkatheter kommt bei Demenzkranken nur als letzter Ausweg in Frage. Der Katheter wird oft schlecht akzeptiert und birgt Verletzungsgefahren.

Kontinenzhilfen haben viele Vorteile: Sie verleihen den Betroffenen Sicherheit und erleichtern die Pflegearbeit. Dennoch werden sie nicht immer problemlos akzeptiert. Gehen Sie daher beim Vorschlag von Kontinenzhilfen behutsam vor, beispielsweise indem sie eine Versuchsphase nahelegen.

### Was die Krankenkasse bezahlt

Kontinenzhilfen sind nicht günstig. Wird vom Arzt oder von der Ärztin eine mittlere, schwere oder totale Inkontinenz diagnostiziert, übernimmt die obligatorische Krankenkasse bis zu einem festgelegten Maximalbetrag pro Patient und Jahr die entstehenden Kosten. Rückvergütet werden nur Produkte, die in Apotheken oder einem von der Krankenkasse anerkannten Sanitätsgeschäft gekauft werden.

### Informieren Sie sich weiter

Je besser Sie mit dem Thema Inkontinenz vertraut sind, umso sicherer werden Sie sich im Umgang

damit fühlen. Scheuen Sie sich nicht vor einem persönlichen Gespräch mit einer Fachperson. Diese versteht Ihre Unsicherheiten, Befürchtungen und persönlichen Empfindungen bei diesem heiklen Thema.

### Weitere Informationen erhalten Sie:

bei der Ärztin, dem Arzt

bei der Pflegefachperson Ihrer Spitex vor Ort

bei der Apothekerin, dem Apotheker

am Beratungstelefon der Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton (vollständige Liste unter: [www.alz.ch](http://www.alz.ch))

in anderen Infoblättern (herunterladen unter: [www.alz.ch](http://www.alz.ch))

**am Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06**  
**Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr**

Redaktion: Jen Haas, Team Alzheimer-Telefon

Folgende Fachperson hat an diesem Infoblatt mitgeholfen:

Dr. phil., Betr. oec. Sandra Oppikofer, Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich.