

Wir halten Informationen zu folgenden Themen für Sie bereit:

- Dekubitus / chronische Wunden
- Demenz
- Ernährung bei Demenz
- Ernährung
- Hautintegrität
- Inkontinenz
- Mobilität
- Mundgesundheit
- Schmerzen
- Sturz

Ihre oder unsere Notizen:

Weitere Informationen unter:
www.evangelische-altenhilfe-krefeld.de

Wir sind für Sie da! Fünf gute Adressen in Krefeld

Altenheim am Tiergarten

Günter-Böhringer-Haus

Kaiserstr. 58 a, 47800 Krefeld

Telefon: 02151/84 60

47800 Krefeld

Verwaltung-TG-GBH@ev-altenhilfe-krefeld.de

Altenheim am Tiergarten

Karl-Bednarz-Haus

Rote-Kreuz-Straße 29, 47800 Krefeld

Telefon: 02151/58 30

Verwaltung-TG-KBH@ev-altenhilfe-krefeld.de

Altenheim Uerdingen

Haus im Park

Zeppelinstr. 11, 47829 Krefeld

Telefon: 02151/93 17 00

hausimpark@ev-altenhilfe-krefeld.de

Altenheim Wilhelmshof

Wilhelmshofallee 110, 47800 Krefeld

Telefon: 02151/58 70

wilhelmshof@ev-altenhilfe-krefeld.de

Ambulante Pflege

Westwall 32-34, 47798 Krefeld

Telefon: 02151/6 75 75

Ruth-Mansfeld@ev-altenhilfe-krefeld.de

Geschäftsstelle der Ev. Altenhilfe

Westwall 40, 47798 Krefeld

Telefon: 02151/47 94 620



Evangelische Altenhilfe

Wir informieren



Inkontinenz

Eine Information für Bewohnende/
Kunden und Angehörige

Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz bezeichnet die fehlende oder mangelnde Fähigkeit des Körpers, Urin oder Stuhl zu halten und kontrolliert abzugeben. Folglich kommt es zu einem ungewollten Urinverlust (Harninkontinenz) oder Stuhlabgang (Stuhlinkontinenz). Wissen über Vorbeugung/ Umgang sind wichtig, damit Betroffene sich nicht isolieren und Folgeprobleme vermieden werden.

Welche Risikofaktoren gibt es?

- Inkontinenz durch Krankheiten der Organe und Nerven
- Inkontinenz als ungewollte Nebenwirkung bei Arzneimitteln
- Inkontinenz im Alter
- Inkontinenz bei Frauen in der Schwangerschaft und nach einer Geburt
- Inkontinenz bei Männern nach einer Prostatektomie
- Inkontinenz durch psychische Ursachen

Welche Vorbeugungsmaßnahmen sind sinnvoll?

- Sorgen Sie für geregelte Verdauung durch ballaststoffreiche Kost (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) und genug Trinken und Bewegung. Lassen Sie sich ggf. durch Arzt/ Apotheke beraten.
- Versuchen Sie, starkes Übergewicht zu reduzieren durch o.g. Maßnahmen.
- Vermeiden Sie schweres Heben und Tragen. Lassen Sie sich helfen. Heben und tragen Sie Lasten körpernah und verteilt auf beide Seiten bzw. in mehreren „Etappen“.

- Trainieren Sie ihre Beckenbodenmuskulatur, Hinweise dazu gibt es bei Ihrem Hausarzt bzw. Gynäkologin, im Internet, oder bei Kursen.
- Ausreichend Trinken, Vermeiden von Unterkühlung im Becken- und Blasenbereich und richtige Intimhygiene beugen Harnwegsinfekten vor.
- Machen Sie Entspannungsübungen

Was tun, wenn es schon Probleme bezüglich Inkontinenz gibt?

- Machen Sie sich bzw. dem Betroffenen keine Vorwürfe, eine Inkontinenz kann nicht willentlich gesteuert werden.
- Gestalten Sie den Weg zur Toilette kurz und ohne Stolperfallen, nutzen Sie in der Nacht evtl. einen Toilettenstuhl am Bett.
- Tragen Sie praktische Kleidung, die Sie schnell ausziehen können, wenn es mal eilt.
- Da es verschiedene Formen und Ursachen von Inkontinenz gibt, ist eine genaue Diagnose wichtig. Manchmal liegt bei einer Harninkontinenz auch „nur“ ein Harnwegsinfekt vor.
- Leichte Formen von Inkontinenz können oft schon mit pflanzlichen Medikamenten und Beckenbodentraining verbessert werden.
- Lassen Sie sich von einer Pflegefachkraft oder vom Arzt beraten, ob ein so genanntes Toilettentraining sinnvoll ist.
- Achten Sie auf sorgfältige Hautpflege im Intimbereich.

- Führen Sie Tagebuch bez. Zeiten und Menge von Getränken / Essen, Zeiten von Toilettengängen und evtl. „Malheuren“ und besprechen dies mit dem Arzt. Er kann so leichter eine Diagnose stellen.
- Trinken Sie trotzdem ausreichend, da konzentrierter Urin den Harndrang steigert. Das beugt auch Harnwegsinfekten vor.

Welche Inkontinenzhilfen gibt es?

Es gibt inzwischen eine große Auswahl an Einlagen und Unterlagen für Frauen und Männer. Über den Kooperationspartner unserer Einrichtung, in Drogeriemärkten, größeren Supermärkten, Apotheken und Sanitätshäusern. Probieren Sie aus und lassen Sie sich ggf. beraten.

Der Arzt kann Ihnen bei Vorliegen einer Inkontinenz eine Bescheinigung ausstellen. Sie bekommen dann eine feste Summe im Monat für Inkontinenzhilfen von der Krankenkasse erstattet.

Wir kümmern uns um Sie!

Bei Fragen, Unsicherheiten und konkretem Bedarf unterstützen wir Sie gerne. Wenden Sie sich an die für Sie zuständigen Pflegefachkräfte.