

# Inhalt

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