



Rat für Blase & Darm

TEIL 7 | Demenz/Alzheimer & Inkontinenz



Sehr geehrte Damen und Herren!

Menschen mit Demenz verlieren nicht nur ihr Gedächtnis. Auch ihre Persönlichkeit und körperliche Fähigkeiten gehen Stück für Stück verloren. Im Laufe der Erkrankung betrifft dies auch die bewusste Kontrolle über die Blase und manchmal auch des Darms. Dies stellt nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihre Angehörigen eine enorme Herausforderung dar. Sie stoßen damit oft an die Grenze ihrer Belastbarkeit.

Es gibt gute therapeutische Möglichkeiten, ein Kontinenzproblem in den Griff zu bekommen und es gibt Wege, Betroffenen und Angehörigen den Alltag wesentlich zu erleichtern. Mit diesem Infoblatt wollen wir Ihnen einige dieser Tipps und Empfehlungen an die Hand geben beziehungsweise ans Herz legen.

Und ganz wichtig: Holen Sie sich Rat bei Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen und Pflegepersonen mit Spezialisierung auf Blase und Darm. Anlaufstellen finden Sie unter www.kontinenzgesellschaft.at.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

A stylized, handwritten signature in blue ink, belonging to Michaela Lechner.

OÄ Dr. Michaela Lechner
Präsidentin der MKÖ

A stylized, handwritten signature in blue ink, belonging to Michael Rutkowski.

OA Dr. Michael Rutkowski
Vizepräsident der MKÖ

Zu Beginn der Demenzerkrankung ist die Inkontinenz oftmals eine Folge des Gedächtnisverlustes: die Betroffenen vergessen auf die Toilette zu gehen oder finden das WC nicht. Im weiteren Verlauf kommen dann organische Störungen dazu. Das bedeutet, die Demenz-Patient:innen haben keine Kontrolle mehr über ihre Blasenentleerung oder die Schließmuskulatur für den Stuhlabgang. Grund dafür ist der Untergang von Nervenzellen und Nervenbahnen im Gehirn – die Fähigkeit, Blase und Darm zu kontrollieren, geht verloren. Bei fortgeschrittener Demenz liegt häufig sowohl eine Harn- als auch eine Stuhlinkontinenz vor. Meist gesellt sich noch eine Verstopfung dazu, zum Beispiel aufgrund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme und fehlender Bewegung.

Prävention steht im Vordergrund.

Empfehlungen für mehr Lebensqualität und Sicherheit im Alltag:



Bitte Sie Familienangehörige und Ansprechpersonen in der Umgebung um Unterstützung, Betroffene zu beobachten. Denn bei fortgeschrittener Demenz können sie sich nicht mehr richtig artikulieren, wann der Toilettengang stattfinden soll. Anzeichen eines Harn-/Stuhldrangs sind: Herumrutschen auf dem Sitz, sich in den Schritt fassen, Herumnesteln mit der Kleidung, nervöses Herumirren im Raum etc.



Bewegung und sportliche Aktivität können den Verlauf verzögern und sind für die Aktivierung des Darms sehr vorteilhaft; zum Beispiel regelmäßige Spaziergänge, Beckenbodentraining (Anleitung durch spezialisierte Physiotherapeut:innen) usw.



Markierung der Toilette mit einem Bild an der Tür (schon ab dem 1. Stadium) – zum Beispiel auf A4 Blatt groß das Wort „WC“, ein WC-Piktogramm oder ein beliebtes Symbol wie eine Blume malen. Dieses Bild auch bei Krankenhausaufenthalten o. ä. mitnehmen.



Minimieren Sie die Sturzgefahr auf dem Weg zur Toilette: Teppiche entfernen, Stufen sichern, Toilettentür offenlassen, mögliche Stolperfallen entfernen etc.



Gute Beleuchtung und eventuell Bewegungsmelder für den nächtlichen Toilettengang



Toilettensitz-Erhöhung und Haltegriff anbringen



Hocker für die Beine zur leichteren Entleerung der Blase und des Darms



Für manche Patient:innen sind mobile Toilettenstühle oder Harnflaschen, die nachts neben dem Bett bereitliegen und die es für Mann und Frau gibt, eine große Hilfe



Praktische Kleidung wie Hosen mit Gummiband, Röcke, Klettverschlüsse statt Knöpfe etc.

Nehmen Sie Kontinenz- und Stomaberatung in Anspruch.

Die Schulung und Beratung umfasst auch individuelle

Inkontinenzversorgung wie zum Beispiel:

- Aufsaugende (Slips, Vorlagen, Pants etc.) oder ableitende Hilfsmittel (z.B. Kondom-Urine etc.)
- Schutzauflagen im Bett für Matratzen
- Trinkgewohnheiten: ausreichende Menge, harntreibende Getränke wie Tee oder Kaffee reduzieren etc.
- Blasentagebuch-Schulung
- Verhaltenstraining, Toiletten-Training
- Möglichkeiten den Gang aufs WC zu erleichtern
- Medikamente: Achten Sie auf Neben- oder Wechselwirkungen, die eine Inkontinenz noch verstärken. In diesem Fall fragen Sie die behandelnden Ärzt:innen nach möglichen Alternativen (immer aktuelle Medikamentenliste mitführen z. B. in der Brieftasche)
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen (Proktolog:in, Urolog:in, (Uro)Gynäkolog:in)

Tipps für Angehörige

- Gönnen Sie sich Auszeiten
- Holen Sie sich Verstärkung durch Familie, Pflegedienste
- Lassen Sie sich professionell beraten (siehe Kasten unten)

Beratung & Information

Hilfswerk

www.hilfswerk.at/oesterreich/pflege-betreuung/gesundheits Themen-im-alter/inkontinenz/

MAS Alzheimerhilfe

Die MAS Alzheimerhilfe ist ein gemeinnütziger Verein und österreichweit eine konkrete Anlaufstelle in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer für Betroffene und Angehörige, der sich mit Bildungs-, Hilfs -und Entlastungsprogrammen für ein besseres Leben mit Demenz engagiert. www.alzheimerhilfe.at

Kontinenz- und Stomaberatung Österreich

www.kontinenz-stoma.at

Nutzen Sie unser Informationsangebot:

www.kontinenzgesellschaft.at

info@kontinenzgesellschaft.at

www.youtube.com/kontinenz

www.facebook.com/kontinenz



Bisher erschienene Infoblätter:

- ✓ Teil 1: Schwangerschaft & Geburt
- ✓ Teil 2: Richtiges Trinken
- ✓ Teil 3: Stuhlinkontinenz
- ✓ Teil 4: Tipps für die Reise
- ✓ Teil 5: Blase, Darm & Sexualität
- ✓ Teil 6: Verstopfung
- ✓ Teil 7: Demenz/Alzheimer & Inkontinenz
- ✓ Teil 8: Multiple Sklerose & Inkontinenz
- ✓ Teil 9: Parkinson & Inkontinenz

Dieses Factsheet wurde in Zusammenarbeit mit Andrea Hirschberg, DGKP (Kontinenz- und Stomaberaterin am LKH Villach) und Dr. Achim Herms (Ärztlicher Leiter der Neuro-Urologischen Ambulanz an der Universitätsklinik Innsbruck) erstellt.

Mit freundlicher Unterstützung von:

