

## HILFE UND TIPPS BEI STUHLINKONTINENZ II

- Hilfsmittelversorgung: Für eine individuelle Beratung zu Hilfsmitteln (etwa Vorlagen, etc.) wenden Sie sich bitte an unser Pflegepersonal oder den Sanitätsfachhandel.
- Gezielte Stuhlentleerung: Abführzäpfchen oder Darmeinläufe können angewandt werden, um den Zeitpunkt der Stuhlentleerung selbst zu bestimmen bzw. besser zu kontrollieren.
- Beckenbodenübungen und Toiletentraining: Nutzen Sie die Möglichkeit sich Übungen und Tipps zum Toiletentraining von unseren Physiotherapeut:innen für zu Hause zeigen zu lassen.
- Medikamentöse Behandlung: nutzen Sie die Gelegenheit, um mit den Ärzt:innen zu sprechen, welche Medikamente sie Ihnen zu einer Verminderung der Stuhlinkontinenz empfehlen könnten.

### Interesse?

Seit 2018 bieten wir im Albert Schweitzer Trainingszentrum Kurse für pflegende Angehörige an. Im Praxiskurs „Tipps zur Körperpflege von Pflegebedürftigen“ erhalten Sie viele wertvolle Informationen zur richtigen Auswahl und zum Einsatz von Inkontinenzprodukten und anderen Hilfsmitteln. Nähere Informationen zu Kursterminen und Anmeldung erhalten Sie auf unserer Website

<https://ggz.graz.at/de/Einrichtungen/Institut/Albert-Schweitzer-Trainingszentrum> oder telefonisch unter +43 316 7060 - 1064.

### Impressum

Der Informationsfolder „Stuhlinkontinenz“ wurde im März 2022 von Pflegeexpert:innen der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz auf dessen Verständlichkeit und Relevanz hin mithilfe wissenschaftlicher Checklisten überprüft und aktualisiert. Das Autor:innenteam gibt an, dass kein Interessenskonflikt besteht. Copyright: Text & Photographien (wenn nicht anders angegeben):

GGZ

### Literatur

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege. (2014). Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege. 1. Aktualisierung. Hochschule Osnabrück: Osnabrück.

Haslinger-Baumann, E. & Burns, E. (2009). Hautpflege bei Inkontinenz—pflegerische Maßnahmen für die Praxis. Halesche Beiträge zu den Gesundheits- und Pflegewissenschaften, 8. Jahrgang (16), 3-9. Martin- Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (2021). [http://kontinenzgesellschaft.at/betroffenen\\_info.htm](http://kontinenzgesellschaft.at/betroffenen_info.htm) [21.03.2022].

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2021). <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/nieren-harnblase/inkontinenz> [21.03.2022]



## STUHL- INKONTINENZ

ggz.graz.at





©Pixel-Shot/AdobeStock

## WAS STUHLINKONTINENZ FÜR BETROFFENE BEDEUTET ...

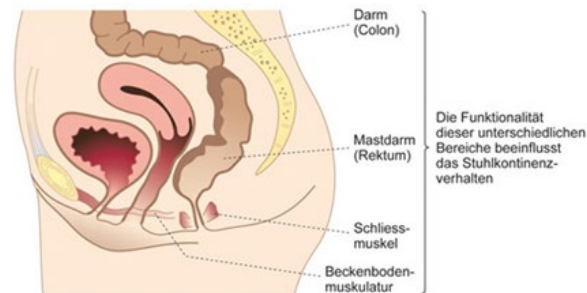
Bei einer Stuhlinkontinenz lässt sich die Stuhlentleerung nicht richtig kontrollieren. Je nach Schweregrad der Inkontinenz, kann man dabei den Stuhl und/oder Gase nicht mehr zurückhalten. Flüssiger oder fester Stuhl geht unkontrolliert ab.

### Grob unterscheidet man drei Schweregrade einer Stuhlinkontinenz:

**Grad I:** Verlust von Darmwinden (mit leichter Verschmutzung der Wäsche)

**Grad II:** Verlust von flüssigem/weichen Stuhl

**Grad III:** Verlust von festem Stuhl



Quelle: <https://www.prof-kauer.de/stuhlinkontinenz-stuhlhalteschwaecher-muenchen> [21.03.2022]

## RISIKOFAKTOREN FÜR STUHLINKONTINENZ...

- Operationen oder Verletzungen im Enddarmbereich
- Senkung des Beckenbodens chronische Verstopfung (Obstipation)
- Tumore im Enddarmbereich
- Neurologische Erkrankungen wie z.B. Demenz oder Multiple Sklerose

## HILFE UND TIPPS BEI STUHLINKONTINENZ I

- Achten Sie auf Ihre Ernährung: Bestimmte Nahrungsmittel wie z.B. Reis, zerdrückte Bananen, geschabte Äpfel oder Zwieback führen zu einem kompakteren Stuhl (dieser geht weniger leicht unwillkürlich verloren). Gerne beraten Sie auch unsere Diätolog:innen zum Thema Ernährung bei Stuhlinkontinenz.
- Hautpflege: Verwenden Sie zur Hautpflege im Analbereich lediglich Wasser bzw. pH-neutrale Waschzusätze. Wichtig ist das anschließende sanfte Trocknen der Haut. Tragen Sie Salben oder Cremes stets dünn auf!