

# Vorwort

Harn- und Stuhlinkontinenz sind noch immer ein gesellschaftliches Tabu. Egal, in welchem Alter die Inkontinenz auftritt, die Betroffenen schämen sich, ihre Blase oder ihren Stuhl nicht kontrollieren zu können. Es ist ein Thema, über das man lieber schweigt.

Inkontinenz beeinflusst jedoch die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend. Die Angst, ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren, ist ständig präsent. Die Angst, das Umfeld könnte es mitbekommen, treibt von Inkontinenz Betroffene in die Isolation. Eltern schämen sich für ihre Kinder, die ins Bett nassen oder stuhlinkontinent sind. Familien sind diesbezüglich großen Belastungen ausgesetzt. Pflegende Angehörige fühlen sich häufig im Stich gelassen, wenn Vater oder Mutter inkontinent und auf Pflege angewiesen sind.

Nicht zuletzt ist Inkontinenz, besonders bei älteren Menschen, oft ein Grund für eine ambulante Pflege oder sogar den Eintritt ins Pflegeheim. Inkontinenz ist jedoch keine hinzunehmende Alterserscheinung, obwohl die Praxis allerdings häufig zeigt, dass es noch Nachholbedarf bezüglich einer Kontinenzförderung in der Pflege gibt. Zu schnell werden älteren Menschen Inkontinenzhilfsmittel angeboten, obwohl es Möglichkeiten gibt, eine gewisse Kontinenz wieder zu erreichen. Auch im Alter ist eine Förderung der Kontinenz möglich, wenn die Rahmenbedingungen dementsprechend gestaltet werden und den älteren Menschen die nötige Unterstützung und aktivierende Pflege zu Teil wird.

Im Gegensatz zur Harninkontinenz, die bereits in den Medien thematisiert wird, z. B. was die Hilfsmittel betrifft, wird häufig alles tabuisiert, was mit Stuhlinkontinenz verbunden ist. Selbst in der Fachliteratur ist häufiger die Rede von Harninkontinenz als von Stuhlinkontinenz. Ein erwachsener Mensch hat seinen Darm „unter Kontrolle“ und stuhlinkontinente Menschen werden mit Kleinkindern verglichen und somit auf eine frühe Stufe ihrer Entwicklung gestellt. Es kann nicht sein, was nicht sein darf.

Es ist an der Zeit, das Thema Inkontinenz öffentlich zu machen und über die Ursachen der Inkontinenz in jeder Altersstufe aufzuklären. Unkenntnis und Vorurteile sind häufig der Grund, warum sich inkontinente Menschen ausgegrenzt und hilflos fühlen.

Inzwischen gibt es sehr viele Möglichkeiten zur Prävention und Förderung der Kontinenz, die unbedingt zu nutzen sind. Neben speziellen Maßnahmen tragen allgemeine Maßnahmen wie eine gesunde Lebensweise, die Vermeidung von Stress und ausreichend Bewegung schon wesentlich zur Prävention und Kontinenzförderung bei.

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg, auch wenn Geduld und Ausdauer gefragt sind. Dafür werden von Inkontinenz Betroffene mit neuer Lebensqualität und neuem Selbstwertgefühl belohnt.

Dabei spielt es keine Rolle, in welchem Alter die Inkontinenz auftritt. Kein Betroffener sollte seine Symptome einfach so hinnehmen, sondern sich informieren und für sich die geeignete Maßnahme zur Kontinenzförderung finden.

In diesem Buch werden verschiedene Möglichkeiten der Kontinenzförderung vorgestellt, die in der Praxis angewandt werden, sei es im häuslichen oder stationär pflegerischen Bereich.