



Zentrum für Qualität in der Pflege  
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.



---

# Inkontinenz

Praxistipps für den Pflegealltag

---



# Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege .....	2
Vorwort Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Universität Witten/Herdecke.....	3

## Gut zu wissen

Was ist Inkontinenz? .....	4
Welche Ursachen hat Inkontinenz? .....	4
Welche Probleme können auftreten? .....	5
Welche Hilfsmittel und Behandlungen gibt es?.....	6
Welche Grundregeln sollten beachtet werden? .....	7

## Praxistipps

Essen und Trinken abstimmen.....	10
Die Wohnung anpassen.....	12
Aufsaugende Hilfsmittel nutzen .....	14
Haut reinigen und pflegen.....	16
Bei Aktivitäten unterstützen .....	18
Mit Scham umgehen .....	19

## Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? .....	21
Wo gibt es Beratung und Unterstützung? .....	21
Wo gibt es Hilfsmittel für Inkontinenz? .....	22
Quellen.....	23
Weitere ZQP-Produkte .....	24
Impressum.....	25

## Liebe Leserinnen und Leser,

viele pflegebedürftige Menschen sind von einer Blasen- oder Darmschwäche betroffen – besonders häufig Menschen mit Demenz. Inkontinenz ist einer der häufigsten Gründe für den Umzug in eine Pflegeeinrichtung. Denn vielfach steigt der Aufwand bei der Pflege zu Hause enorm, zum Beispiel durch häufiges Einnässen. Probleme wie Unsicherheit, Scham, Hautschäden und Stürze können hinzukommen.



Damit die Inkontinenz gelindert wird oder im Alltag möglichst wenig belastet, gibt es eine ganze Reihe an Möglichkeiten. Ein erster wichtiger Schritt ist es, offen und feinfühlig mit den Betroffenen über die Inkontinenz und den Umgang damit zu sprechen. Mit den richtigen Hilfsmitteln und Pflegetechniken sowie einer guten Organisation des Alltags können Probleme durch die Inkontinenz oftmals verringert oder gar vermieden werden. Dazu sollte immer fachlicher Rat eingeholt werden. Ärzte, Pflegefachkräfte und Kontinenz-Berater können gemeinsam mit den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen geeignete Maßnahmen identifizieren und umsetzen.

Um pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörige dabei zu unterstützen, möglichst gut mit der Inkontinenz umzugehen, hat das Zentrum für Qualität in der Pflege diesen Ratgeber erstellt. Die qualitätsgesicherten Informationen bieten Basiswissen, praktische Tipps für die Pflege und Anregungen für die Organisation im Alltag. Für die wissenschaftliche und medizinische Beratung danke ich Herrn Professor Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie des evangelischen Krankenhauses Witten und Professor am Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke.

Dr. Ralf Suhr

*Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege*

## Liebe Leserinnen und Leser,

Harn-Inkontinenz gehört mit 50 Millionen Betroffenen weltweit als altersabhängige Erkrankung zu den großen medizinischen, pflegerischen und sozialen Problemen unserer Zeit. Unfreiwilliger Urinverlust tritt dabei nicht nur bei Altersveränderungen des Harntraktes zum Beispiel während der Wechseljahre der Frau oder der Prostata-Vergrößerung des Mannes auf. Auch viele gynäkologische, urologische, internistische und neurologische Erkrankungen wirken sich auf die Funktion der Harnblase und des Beckenbodens aus. Zudem führen viele Medikamente, die primär gar nichts mit dem Harntrakt zu tun haben, zu Problemen mit der Urinspeicherung oder -entleerung. Dieser Herausforderung kann nur berufsgruppenübergreifend wirkungsvoll begegnet werden. Die ausführliche medizinische Diagnostik führt zu einer Festlegung von Inkontinenztyp und -schweregrad. Neben medikamentösen, physiotherapeutischen und operativen Therapien stellen Maßnahmen, die die Kontinenz fördern, einen wichtigen Baustein für ein erfolgreiches Kontinenz-Management dar. Hierzu gehören nicht nur Strategien zur Vermeidung des Harndrangs, Beckenboden-Training, Trinkschulung und Gewichtsreduktion, sondern auch das Blasentraining. So können viele Erscheinungen und Folgen von Inkontinenz gemildert und der Erfolg der medikamentösen oder operativen Therapie verbessert werden. Hier will der vorliegende Pflegeratgeber Betroffene, Betreuungspersonen und Pflegende aufklären und informieren.



Prof. Dr. Andreas Wiedemann

*Chefarzt der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten,  
Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke*

## Was ist Inkontinenz?

Inkontinenz bedeutet, wiederholt ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren. Dann wird entweder von einer Harn-Inkontinenz oder einer Stuhl-Inkontinenz gesprochen. Je stärker die Inkontinenz ausgeprägt ist, umso mehr und umso häufiger gehen Urin oder Stuhl ab. Vor allem ältere Menschen sind betroffen – Frauen etwas häufiger und oft in jüngeren Jahren als Männer.

Es gibt verschiedene Formen von Inkontinenz. Bei einer Belastungs-Inkontinenz geht beim Heben, Husten oder Lachen unkontrolliert Urin ab. Bei einer überaktiven Blase oder Drang-Inkontinenz ist der Harn- oder Stuhldrang so plötzlich und dringend, dass die Toilette nicht rechtzeitig erreicht wird. Oft kommt bei älteren, pflegebedürftigen Menschen eine Mischung aus diesen Formen vor. Bei einer Überlauf-Inkontinenz oder Entleerungs-Störung entleeren sich Blase oder Darm nicht richtig. Dadurch werden in kurzen Abständen kleine Mengen Urin oder Stuhl verloren.

## Welche Ursachen hat Inkontinenz?

Inkontinenz hat häufig mehrere Ursachen. Sie hängt in der Regel mit Störungen oder Schäden der Muskeln oder Nerven im Unterleib zusammen. Bei Frauen kann Inkontinenz beispielsweise nach einer Geburt oder in den Wechseljahren entstehen, bei Männern etwa durch Prostata-Erkrankungen. Mit dem Alter steigt das Risiko für Inkontinenz. Die Muskulatur im Beckenboden und die Schließmuskeln werden schwächer und die Vorwarnzeit für den Harn- und Stuhldrang kürzer. Viele Ältere müssen gerade nachts häufiger zur Toilette. Wer nicht gut beweglich ist, schafft es womöglich nicht rechtzeitig zur Toilette. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können Inkontinenz auslösen oder verstärken, zum Beispiel Mittel, die entwässernd wirken.

Außerdem kann Inkontinenz auftreten, wenn das Empfinden für den Harn- oder Stuhldrang gestört ist, zum Beispiel durch einen Schlaganfall, die Parkinson-Krankheit oder Demenz. Auch starkes Übergewicht und Darm-Probleme wie chronische Verstopfung, Reizdarm oder Durchfall können Ursache einer Inkontinenz sein. Fehlbildungen, Entzündungen, Verletzungen und Operationen im Unterleib können ebenfalls Inkontinenz verursachen.

Es ist wichtig, bei Inkontinenz ärztlichen Rat einzuholen. So können Ursachen geklärt und hilfreiche Maßnahmen ergriffen werden.

# Welche Probleme können auftreten?

Ungewollt Urin oder Stuhl zu verlieren, ist nicht nur unangenehm. Inkontinenz kann auch zu gesundheitlichen Problemen und seelischen Belastungen führen.

## ■ Hautschäden

Längerer Kontakt mit Urin oder Stuhl kann die Haut schädigen. Sie wird wund und kann sich entzünden.

## ■ Infektionen

Inkontinenz kann zu Entzündungen der Harnwege führen. Bei älteren Menschen mit Inkontinenz entleert sich die Blase beim Wasserlassen oft nicht vollständig. Dann vermehren sich Bakterien in der Harn-Blase leichter. Auch über entzündete Haut können sich Bakterien ausbreiten.

## ■ Stürze

Durch Probleme beim Gehen, Eile und Hindernisse auf dem Weg zur Toilette steigt die Gefahr zu stürzen – und sich dabei zu verletzen.

## ■ Unsicherheit

Inkontinenz verändert den Alltag. Die Toilette muss immer in der Nähe und schnell zu erreichen sein. Auf Unterstützung oder auf Hilfsmittel wie Windelhosen angewiesen zu sein, kann sehr belasten und verunsichern. Hinzu kommen vielleicht Gefühle wie Scham, Trauer, Ärger und Wut.

## ■ Einsamkeit

Manche Menschen mit Inkontinenz meiden es, aus dem Haus zu gehen. Sie befürchten zum Beispiel, nicht rechtzeitig zur Toilette zu kommen oder unangenehm zu riechen. Viele schämen sich für ihre Blasen- oder Darmschwäche. Dann kann Einsamkeit die Folge sein.



# Welche Hilfsmittel und Behandlungen gibt es?

Hilfsmittel können bei Inkontinenz den Alltag erheblich erleichtern. Sie tragen zu mehr Selbstständigkeit und einer besseren Lebensqualität bei. Oft kann Inkontinenz auch gut behandelt werden.

## Hilfsmittel

Bei der Auswahl von Hilfsmitteln kommt es auf die individuellen Bedürfnisse an. Grundsätzlich gilt: sie sollten einfach zu benutzen sein und helfen, die Gesundheit zu schützen. Daher ist es ratsam, sich von Pflegefachkräften oder im Sanitätsfachhandel beraten zu lassen, welche Hilfsmittel geeignet sind und wie sie benutzt werden (→ Seite 22).

**Aufsaugende Hilfsmittel** fangen Ausscheidungen auf und halten die Haut trocken. Dazu gehören Vorlagen, Windelhosen mit Klettstreifen, Inkontinenz-Unterhosen, Netzhosen und Fixierhosen (→ Seite 14).

**Toiletten-Hilfen** erleichtern das sichere Hinsetzen und Aufstehen. Dazu gehören Toilettensitz-Erhöherungen, Toiletten-Stützgestelle und Aufsteh-Hilfen. Ein Toiletten-Stuhl kann direkt neben das Bett gestellt werden, zum Beispiel nachts.

**Pflege-Hilfsmittel** unterstützen bei der Pflege. Sie sind besonders für Menschen geeignet, die die Toilette nicht erreichen oder benutzen können. Das sind Urin-Flaschen, Urin-Schiffchen, Bettpfannen, Steckbecken und Unterlagen für das Bett, die Ausscheidungen aufsaugen.

**Ableitende Hilfsmittel** leiten Urin oder flüssigen Stuhl gezielt ab. Für Männer gibt es Urinal-Kondome, die Urin in einen Beutel abführen. Blasen-Katheter leiten Urin über die Harnwege ab. Anal-Tampons werden verwendet, um den Stuhl im Enddarm für eine Zeit zurückzuhalten. Zur Entscheidung für ein ableitendes Hilfsmittel sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.





## Behandlungen

Welche Maßnahme die Inkontinenz lindert, ist von der Ursache abhängig. Nach genauer ärztlicher Untersuchung kann eine individuelle Behandlung erfolgen.

**Beckenboden-Training** kann Inkontinenz lindern. Dabei werden die Muskeln des Beckenbodens und auch die Schließmuskeln gestärkt. Das Training kann durch technische Hilfsmittel wie ein Biofeedback-Gerät gesteigert werden. Ein Physiotherapeut kann dabei anleiten. Dafür ist eine ärztliche Verordnung möglich.

**Toiletten-Training** umfasst spezielle Programme, bei denen die Blase oder der Darm trainiert werden. Diese Trainings können helfen, ungewollten Harn- oder Stuhl-Verlust zu vermeiden. Dabei wird geplant, wann und wie oft man zur Toilette geht. Außerdem wird geübt, seltener auszuscheiden und beim Stuhlgang weniger zu pressen. Ob und welches Toiletten-Training im persönlichen Fall geeignet ist, klärt man mit einem Arzt. Beratung und Unterstützung zum Toiletten-Training bieten Pflegefachkräfte an.

**Medikamente** können bei Inkontinenz helfen. Je nach Art der Harn-Inkontinenz dämpfen sie die Blasen-Muskulatur, zum Beispiel bei einer Drang-Inkontinenz, oder regen sie an, etwa bei einer Blasen-Lähmung. Bei Stuhl-Inkontinenz kann es sinnvoll sein, Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung einzusetzen. Medikamente sollten jedoch nur auf ärztlichen Rat eingenommen werden.

**Operationen** sind weitere Möglichkeiten, Inkontinenz zu lindern oder zu heilen. Fachärzte klären über Risiken und Nutzen einer Operation auf.

## Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Der alltägliche Umgang mit Inkontinenz ist nicht immer einfach. Aber es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die den Alltag mit Inkontinenz und die Pflege erleichtern.

Einige Grundregeln zu beachten, kann dabei hilfreich sein.

### Über Inkontinenz sprechen

Oft fällt es Betroffenen schwer, über Inkontinenz zu sprechen. Dabei hilft es, darüber zu reden: um sich zu entlasten und die passende Hilfe zu bekommen. Pflegende können dazu ermutigen, indem sie einfühlsam und diskret nachfragen: zum Beispiel, ob die Toilette immer rechtzeitig erreicht wird.



## Ärztlichen Rat einholen

Inkontinenz kann in vielen Fällen gelindert oder sogar geheilt werden. Eine ärztliche Untersuchung ist daher wichtig, um Ursachen und Art der Inkontinenz festzustellen. Dazu sind genaue Informationen darüber notwendig, wie sich die Inkontinenz zeigt, welche Erkrankungen bestehen und welche Medikamente eingenommen werden. Protokolle über die Ausscheidungen sowie über das Essen und Trinken sind dabei hilfreich (→ Seite 10). Nach der Untersuchung kann eine individuelle Behandlung erfolgen.

## Gesund leben

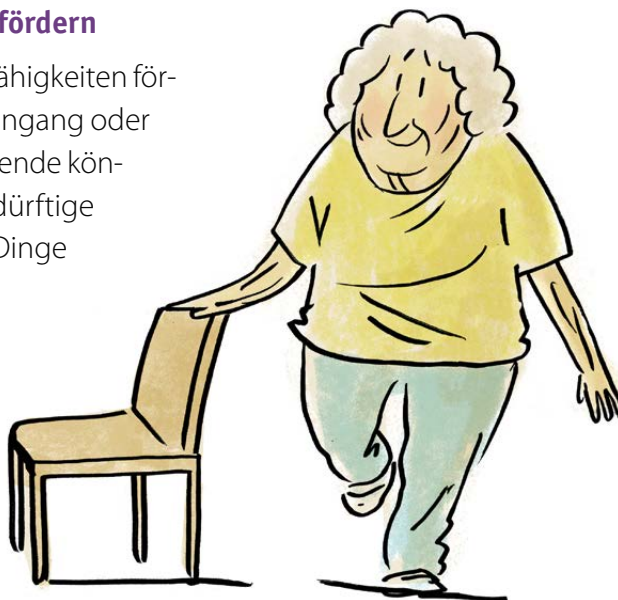
Um Inkontinenz vorzubeugen oder zu lindern, ist eine gesunde Lebensweise hilfreich: gesund essen, ausreichend trinken, genug schlafen, wenig Alkohol trinken, nicht rauchen und möglichst viel bewegen.

## Beweglichkeit und Selbstständigkeit fördern

Gezieltes Bewegungstraining kann die Fähigkeiten fördern, die unter anderem für den Toilettengang oder die Intimpflege gebraucht werden. Pflegende können dabei helfen: Indem sie pflegebedürftige Menschen anleiten und unterstützen, Dinge selbst zu tun oder mitzuwirken.

## Selbstbestimmung beachten

Jeder Mensch hat das Recht, selbst darüber zu bestimmen, zum Beispiel wie die Intimpflege erfolgt oder welche Hilfsmittel verwendet werden.



## Regelmäßig zur Toilette gehen

Einlagen oder Windelhosen sind nützlich, um Ausscheidungen aufzusaugen. Dennoch ist es wichtig, auch bei Inkontinenz regelmäßig zur Toilette zu gehen, etwa alle zwei bis drei Stunden. Das fördert die Kontinenz. Falls notwendig sollten Pflegende rechtzeitig daran erinnern und zur Toilette begleiten.

## Stress vermeiden

Menschen mit Inkontinenz brauchen zu Hause und unterwegs Zeit, um zur Toilette zu gehen, Vorlagen zu wechseln und den Intimbereich zu pflegen. Daher sollte alles gut organisiert sein: Hilfsmittel sollten möglichst immer griffbereit zur Verfügung stehen. Für die Abläufe sollte ausreichend Zeit eingeplant werden. So lässt sich Stress vermeiden.

## Für Sicherheit sorgen

Menschen mit Inkontinenz sind besonders gefährdet, zu stürzen. Die Toilette sollte daher gut erreichbar sein – ohne Stolperfallen oder Hindernisse auf dem Weg ins Bad. Auch eine gute Beleuchtung ist dafür wichtig. Gehhilfen können den Weg zur Toilette erleichtern, zum Beispiel ein Rollator. Ratsam sind zudem rutschfeste Hausschuhe oder Antirutsch-Socken. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe im Bad geben mehr Sicherheit. Auch Umbauten können sinnvoll sein (➔ Seite 12).



## Geeignete Inkontinenz-Produkte verwenden

Es gibt zahlreiche Inkontinenz-Produkte. Welche am besten geeignet sind, hängt von der individuellen Situation und den Bedürfnissen ab. Daher ist es sinnvoll, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren. Grundsätzlich sollten aufsaugende Inkontinenz-Produkte einfach zu benutzen, angenehm und unauffällig zu tragen sein und nicht verrutschen. Sie sollten die Ausscheidungen gut speichern und verhindern, dass Gerüche entstehen (➔ Seite 14).

Bei Inkontinenz muss besonders auf den Schutz der Haut geachtet werden. Dafür eignen sich einfache Zinkpasten, Salben, Vaseline oder spezielle Inkontinenz-Produkte, zum Beispiel auf Silikonbasis. Sie schützen die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl (➔ Seite 16).

## Hygiene beachten

Das Verständnis von Sauberkeit und Hygiene kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Allerdings gilt es, einige Hygieneregeln einzuhalten, um Infektionen zu vermeiden. Dazu gehört, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen, in jedem Fall nach dem Toilettengang. Pflegende sollten Einmal-Handschuhe benutzen, besonders bei Infektionen auf der Haut, zum Beispiel bei einem Hautpilz. Wasser, Wasch-Handschuh und Handtücher, die mit dem Intimbereich oder mit erkrankten Hautstellen in Kontakt kamen, müssen anschließend gewechselt werden.



## Essen und Trinken abstimmen

Die Ernährung ist nicht nur für die allgemeine Gesundheit, sondern auch bei Inkontinenz von Bedeutung. Denn: Essen und Trinken beeinflussen Verdauung und Ausscheidungen. Eine angepasste Ernährung kann ungewollte Harn- und Stuhl-Ausscheidungen lindern.

### Tipps: Auf eine gesunde Ernährung achten

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, d. h. etwa 1,5 Liter am Tag. Beachten Sie dabei die ärztlich verordnete Flüssigkeitsmenge, zum Beispiel bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Sorgen Sie für eine möglichst ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Ballaststoffe regen die Verdauung an und helfen, einer Verstopfung vorzubeugen.
- Beobachten Sie, wie sich Speisen und Getränke auf Stuhlgang und Harndrang auswirken. Nutzen Sie dazu ein Ernährungs- oder Trinkprotokoll. Darin wird erfasst, was und wie viel man isst und trinkt. Zudem können die einzelnen Harn- oder Stuhl-Ausscheidungen notiert werden. Vorlagen für ein solches Toiletten-Protokoll gibt es bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. (↗ Seite 22).
- Holen Sie professionelle Beratung zur Ernährung von einem Arzt, einer Pflegefachkraft oder einem Ernährungsberater ein.



### Tipps: Harn-Inkontinenz mildern

- Beachten Sie, dass Lebensmittel mit Koffein, Alkohol oder künstlichen Süßstoffen harn-treibend wirken. Daher ist es ratsam, nur wenig davon zu verzehren.
- Achten Sie darauf, Getränke sinnvoll über den Tag zu verteilen. Es kann hilfreich sein, zum Abend hin weniger zu trinken, um nachts nicht so oft zur Toilette zu müssen.
- Fragen Sie den Arzt, ob es sinnvoll ist, insgesamt weniger zu trinken. Je nach Art der Inkontinenz kann dadurch der ungewollte Verlust von Urin eventuell verringert werden.
- Vermeiden Sie Lebensmittel, die zu Verstopfungen und Blähungen führen. Beides kann auf die Blase oder den Beckenboden drücken und damit den Harndrang erhöhen.

## Tipps: Darmprobleme lindern

- Vermeiden Sie blähende und schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Zwiebeln, fettes Fleisch, sehr frisches Brot, panierte sowie frittierte Lebensmittel. Achten Sie auch darauf, ob bestimmte Lebensmittel Durchfall auslösen – und meiden Sie diese.
- Regen Sie die Verdauung mit Kräutertee an: zwischen den Mahlzeiten eignet sich ein Anis-Fenchel-Kümmel-Tee, zu den Mahlzeiten ein Tee aus Pfefferminze, Melisse, Kamille und Schafgarbe.
- Nutzen Sie natürliche, ballaststoffreiche Mittel, die die Verdauung anregen. Weizenkleie oder Flohsamenschalen können bei Durchfall und Verstopfung helfen.
- Verwenden Sie gegen Verstopfung Buttermilch, Kefir, Rhabarber- oder Sauerkrautsaft, getrocknete Pflaumen oder Aprikosen. Sie haben eine abführende Wirkung.
- Bevorzugen Sie bei dünnflüssigem Stuhl oder Durchfall Nahrungsmittel, die stopfen, etwa zerdrückte Bananen, geriebene Äpfel oder gekochte Möhren.



Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag

ZQP-Ratgeber Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen – Praxishinweise für den Pflegealltag

Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Die Wohnung anpassen

Für Menschen mit Inkontinenz ist es besonders wichtig, dass sie die Toilette schnell und sicher erreichen. Bereits kleine Änderungen in der Wohnung und im Badezimmer tragen zur besseren Orientierung und zu mehr Selbständigkeit bei. Das hilft auch, Stürze zu vermeiden.



## Tipps: Für Sicherheit sorgen

- Lassen Sie nichts auf dem Boden liegen. Schuhe oder Zeitschriften können schnell zur Stolperfalle werden.
- Entfernen Sie Stolperfallen wie dicke Teppiche auf dem Weg zur Toilette. Kleben Sie Teppichkanten fest.
- Stellen Sie Möbel um oder entfernen Sie sie.
- Markieren Sie Türschwellen oder Treppen besonders auffällig.
- Achten Sie auf rutschfeste Schuhe oder Socken.
- Bringen Sie neben der Toilette stabile Haltegriffe zum Abstützen an. Auch Toiletten-Stützgestelle und Aufsteh-Hilfen sind geeignet (↗ Seite 6).
- Befestigen Sie auch neben dem Waschbecken und in der Dusche stabile Haltegriffe. Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Verwenden Sie rutschfeste Matten im Bad und in der Dusche.

- Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung in der Nacht, um die Orientierung zu erleichtern. Bringen Sie beispielsweise Lichterketten entlang des Bodens, Nachtlichter oder Bewegungsmelder an.
- Lassen Sie sich von Fachleuten beraten, wie Sie die Wohnung sicherer machen können (↗ Seite 21).
- Besprechen Sie mit dem Arzt, ob sich die Medikamente auf die Beweglichkeit auswirken und die Sturzgefahr erhöhen. Fragen Sie, ob die Medikation umgestellt werden kann.

### Tipps: Hilfsmittel nutzen

- Legen Sie aufsaugende Hilfsmittel neben der Toilette bereit.
- Nutzen Sie Hilfsmittel zum Sitzen in der Dusche, zum Beispiel einen Duschhocker oder Klappsitz. Wenn das Stehen schwerfällt, ist so die Intimpflege in der Dusche oft einfacher.
- Stellen Sie einen Toilettenstuhl neben das Bett, wenn der Weg zur Toilette nachts nicht allein bewältigt werden kann.
- Schützen Sie Matratzen und Polstermöbel mit Bettunterlagen oder Sitzauflagen. Mit einer waschbaren Decke können Sie diese verbergen.
- Beugen Sie schlechten Gerüchen vor. Nutzen Sie einen verschließbaren Abfalleimer mit Geruchsbremse.
- Lassen Sie sich professionell beraten, welche Hilfsmittel es gibt und wie Sie diese verwenden können (↗ Seite 21/22).

### Tipps: Menschen mit Demenz die Orientierung erleichtern

- Kennzeichnen Sie die Toilettentür mit großen Symbolen, Bildern oder Schriftzügen.
- Behalten Sie die gewohnte Ordnung in der Wohnung und im Bad bei.
- Verwenden Sie einen farbigen Toiletten-Sitz, der sich deutlich abhebt.
- Verbergen Sie andere Sanitäranlagen im Bad wie Badewanne oder Waschbecken, wenn sie mit der Toilette verwechselt werden könnten. Legen Sie zum Beispiel ein farbiges Handtuch hinein.

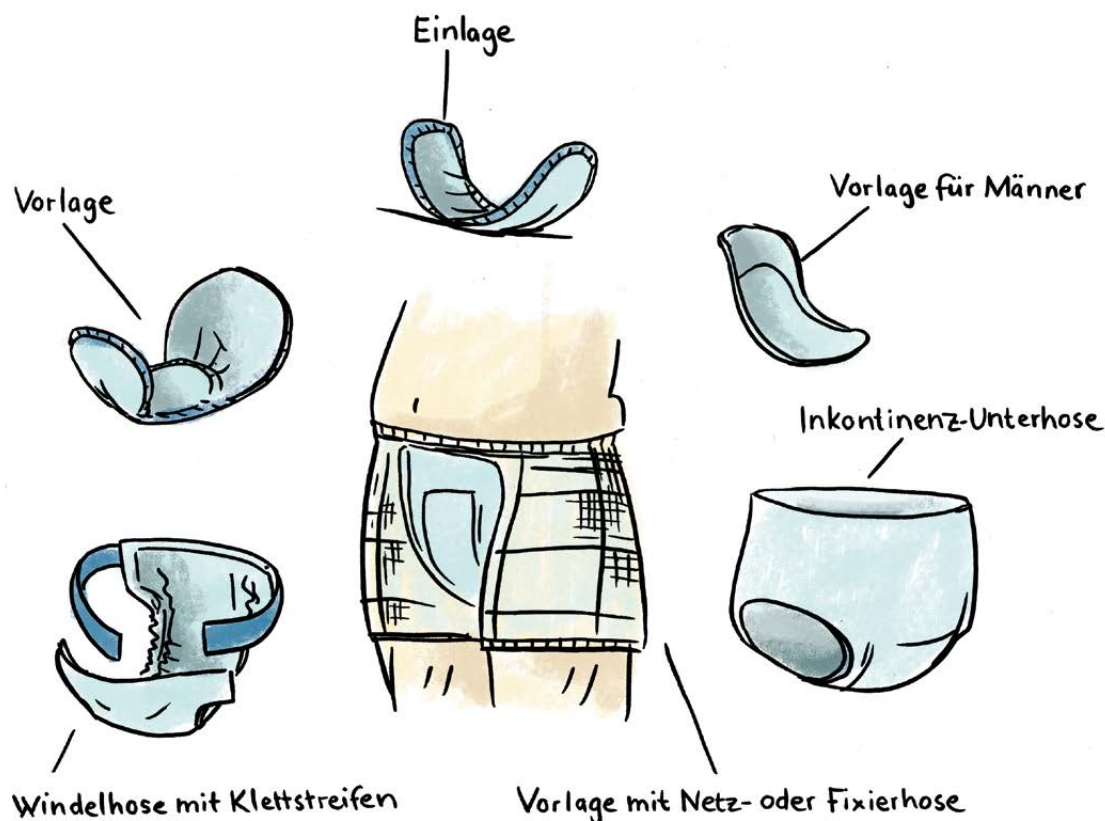
Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Demenz – Impulse und Ideen für pflegende Partner

Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Aufsaugende Hilfsmittel nutzen

Aufsaugende Hilfsmittel fangen Ausscheidungen auf und speichern sie. Dazu gehören Einlagen, Vorlagen, Inkontinenz-Unterhosen und Windelhosen. Es gibt auch spezielle Vorlagen für Männer. Mit einer Netz- oder Fixierhose sitzt eine Vorlage sicherer.



## Tipps: Hilfsmittel auswählen

- Wählen Sie Hilfsmittel am besten nach fachlicher Beratung zur passenden Größe, Form und Saugstärke aus. Bei leichter Inkontinenz reichen Einlagen oder Vorlagen meist aus. Bei stärkerer Inkontinenz sind Inkontinenz-Unterhosen oder Windelhosen mit Klettstreifen besser geeignet.
- Testen Sie verschiedene Inkontinenz-Produkte. In der Apotheke, im Sanitätshaus oder bei Herstellern gibt es kostenlose Muster.
- Probieren Sie auch aus, wann welches Produkt geeignet ist. Zu Hause, beim Schlafen oder unterwegs kann jeweils ein anderes Produkt sinnvoll sein. So können zum Beispiel für unterwegs Inkontinenz-Hosen nützlich sein.



- Achten Sie darauf, dass das Produkt leicht anzuwenden ist. Für Menschen, die schlecht sehen, ihre Finger oder ihren Oberkörper nicht gut bewegen können, sind nicht alle Produkte gleich gut geeignet.
- Lassen Sie sich bei Stuhl-Inkontinenz ärztlich beraten, ob sogenannte Analtampons sinnvoll sind. Diese halten Stuhl im Enddarm zurück. Sie werden auf der Toilette entfernt, um den Darm zu entleeren.

### Tipps: Hilfsmitteln anwenden

- Lassen Sie sich von einer Pflegefachkraft zeigen, wie Sie ein Hilfsmittel richtig verwenden. Üben Sie auch gemeinsam.
- Verwenden Sie bei einer Harn-Inkontinenz Produkte mit starkem Saugkern, einem sogenanntem Super-Absorber. Diese Produkte nehmen größere Mengen Urin auf und können daher über mehrere Stunden getragen werden. Sie verhindern außerdem, dass Gerüche entstehen.
- Benutzen Sie nicht mehrere Produkte gleichzeitig. Legen Sie zum Beispiel keine Einlage in eine Windelhose ein. Das ist weniger praktisch und kann die Haut schädigen. Wählen Sie stattdessen Produkte mit größerer Saugleistung.
- Wechseln Sie nach einer Stuhl-Ausscheidung sofort das Produkt, um unangenehme Gerüche zu vermeiden. Zudem sollte die Haut sanft gereinigt werden (↗ Seite 16).

# Haut reinigen und pflegen

Bei Inkontinenz ist es besonders wichtig, die Haut im Intimbereich zu schützen. Denn: Urin und Stuhl können die Haut angreifen und schädigen. Auch Infektionen können entstehen. Der richtige Ablauf der Intimpflege und geeignete Produkte tragen dazu bei, Hautprobleme zu vermeiden.

## Tipps: Die Haut schützen

- Wechseln Sie Inkontinenz-Produkte mehrmals täglich und nach jeder Stuhl-Ausscheidung.
- Entfernen Sie Stuhl immer sofort von der Haut.
- Reinigen Sie möglichst nach jeder Ausscheidung die Haut mit weichen hautschonenden Feucht- oder Öltüchern. Häufiger Kontakt mit Wasser und Seife schädigt die Haut.
- Tupfen Sie Haut und Hautfalten trocken, statt sie abzureiben, um die Haut nicht zu verletzen oder zu reizen.
- Tragen Sie eine Creme auf, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt. Dafür eignen sich einfache Zinkpasten, Salben, Vaseline oder spezielle Inkontinenz-Produkte auf Silikonbasis. Diese sind in der Apotheke erhältlich. Lassen Sie sich dort, beim Arzt oder von einer Pflegefachkraft beraten.
- Achten Sie auf den Zustand der Haut und der Schleimhaut, zum Beispiel ob sie durch den häufigen Kontakt mit Urin oder Stuhl gereizt ist. Holen Sie bei Veränderungen der Haut pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.

Hautschonende Waschtücher



Hautschutzsalbe



## Tipps: Intimpflege übernehmen

- Führen Sie die Intimpflege in einer möglichst bequemen Position durch. Je nachdem wie sicher die pflegebedürftige Person stehen kann und wie es ihr lieber ist: im Stehen am Waschbecken, im Sitzen in der Dusche oder im Liegen im Bett.
- Stellen Sie alles bereit, was Sie brauchen wie Waschlotion, Wasch-Handschuh, Handtücher, Hautcreme, Kleidung, Einmal-Handschuhe und eventuell eine Plastikschräge. Legen Sie ein Handtuch unter, wenn Sie den Intimbereich im Bett waschen.
- Planen Sie vor der Reinigung des Intimbereichs einen Toilettengang ein.

- Waschen Sie sich vor und nach der Intimpflege die Hände mit Seife.
- Verwenden Sie möglichst Einmal-Handschuhe, wenn Sie bei der Intimpflege helfen, in jedem Fall bei Infektionen.
- Verwenden Sie gesonderte Handtücher und frische Waschlappen für den Intimbereich. Verwenden Sie frisches Waschwasser.
- Wechseln Sie bei Infektionen das Waschwasser mehrmals während der Intimreinigung. Waschen Sie auch den Waschlappen mehrfach mit frischem Wasser aus.
- Benutzen Sie bei starken Verunreinigungen Einmal-Waschlappen oder hautschonende Feuchttücher.
- Erklären Sie, was Sie als Nächstes tun werden, wenn Sie die Intimpflege übernehmen. Fragen Sie nach, ob dieses Vorgehen so in Ordnung ist.
- Entkleiden Sie immer nur die Körperteile, die gerade gewaschen oder eingecremt werden. So vermeiden Sie das Gefühl der Entblößung.
- Waschen Sie zunächst die Leisten und den äußeren Genitalbereich mit einem Wasch-Handschuh und trocknen Sie anschließend alles gut ab.
- Spreizen Sie bei einer Frau vorsichtig die großen Schamlippen und reinigen Sie den Intimbereich vom Schambein zum Anus hin mit dem Wasch-Handschuh.
- Ziehen Sie bei einem Mann die Vorhaut, falls vorhanden, vorsichtig zurück. Waschen Sie dann die Eichel und den Penis mit dem Wasch-Handschuh. Schieben Sie anschließend die Vorhaut wieder zurück. Heben Sie dann den Hodensack an und waschen ihn.
- Waschen Sie den Analbereich vom Anus in Richtung Kreuzbein.
- Trocknen Sie die Haut gut ab, besonders in den Falten.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Bei Aktivitäten unterstützen

Inkontinenz verändert den Alltag. Aus Scham vermeiden es viele Menschen mit Inkontinenz, aus dem Haus zu gehen. Manchmal ist es auch die Sorge, nicht rechtzeitig eine Toilette zu finden. Aktiv zu bleiben und Interessen weiterhin nachzugehen, trägt aber zur Lebensqualität bei. Mit guter Vorbereitung und Unterstützung, zum Beispiel von Angehörigen oder einem Pflegedienst, sind Aktivitäten wie Stadtbummel oder Spaziergänge weiterhin möglich.

## Tipps

- Sorgen Sie dafür, dass alles Notwendige für unterwegs eingepackt ist, wie Einlagen, Waschtücher, Salben, verschließbare Plastiktüten und Kleidung zum Wechseln. Je nach Anlass kann das etwas anderes sein, etwa auf dem Weg zur Physiotherapie oder bei einem Ausflug.
- Erinnern Sie an den Toilettengang, bevor Sie das Haus verlassen. Bei Stuhl-Inkontinenz kann es sinnvoll sein, rechtzeitig vor einem Termin ein Abführmittel einzunehmen, um den Stuhlgang zu beeinflussen. Holen Sie dafür aber unbedingt ärztlichen Rat ein.
- Nutzen Sie behinderten-gerechte Toiletten. Diese bieten mehr Platz zum An- und Auskleiden und um Vorlagen zu wechseln.
- Informieren Sie sich vor Ausflügen über nahegelegene Toiletten, zum Beispiel im Bürgeramt oder im Internet unter [www.myhandicap.de](http://www.myhandicap.de). Auch Apps für das Smartphone können weiterhelfen.
- Wählen Sie Kleidung, die sich leicht und schnell ausziehen lässt. Hosen oder Röcke mit Gummizug sind gut geeignet. Sie können auch Reißverschlüsse durch Klettverschlüsse ersetzen. Weite Kleidung kann außerdem Inkontinenz-Hilfen verbergen.
- Packen Sie für Urlaubsreisen genügend Hilfsmittel ein. Verteilen Sie den Vorrat möglichst auf mehrere Taschen. Nehmen Sie Auflagen mit, um das Hotelbett zu schützen.
- Reservieren Sie bei Reisen, zum Beispiel mit der Bahn, einen Sitzplatz in der Nähe der Toilette. Legen Sie bei langen Fahrten eine Unterlage auf den Sitz im Auto.
- Holen Sie sich Rat für unterwegs ein, zum Beispiel bei Selbsthilfegruppen, in Foren im Internet und bei Kontinenz-Beratungsstellen oder Beckenboden-Zentren (↗ Seite 21/22).
- Informieren Sie sich, ob die Inkontinenz eventuell vom Versorgungsamt als Behinderung anerkannt werden kann. Lassen Sie sich deswegen ärztlich beraten. Mit einem Schwerbehinderten-Ausweis kann man einen Einheits-Schlüssel für behindertengerechte Toiletten erhalten (↗ Seite 22).



# Mit Scham umgehen

Unsicherheiten, Hemmungen und Scham im Umgang mit Intimgrenzen sind nicht immer ganz zu vermeiden. Das sind ganz natürliche Gefühle. Wer Hilfe auf der Toilette, bei der Intimpflege oder beim Wechsel von Vorlagen annehmen muss, fühlt sich vielleicht hilflos und ausgeliefert. Von Pflegenden erfordert es Feingefühl, wenn sie dabei unterstützen. Sie sind vielleicht auch selbst beschämt oder empfinden es als unangenehm, wenn sie in die intimsten Bereiche des anderen einbezogen sind. Ein offener Umgang mit Blasen- oder Darmschwäche kann helfen, Scham abzubauen.

## Tipps: Über Inkontinenz sprechen

- Sprechen Sie vertrauensvoll über die Inkontinenz und die praktischen Bedürfnisse, die damit verbunden sind. Machen Sie deutlich: Gemeinsam lässt sich ein Problem leichter lösen.
- Beziehen Sie enge Vertraute ein. Wenn Angehörige oder Freunde informiert sind, kann das Missverständnissen vorbeugen. Außerdem können sie besser unterstützen. Das geht aber nur, wenn die pflegebedürftige Person einverstanden ist.

## Tipps: Selbstwertgefühl stärken

- Zeigen Sie der pflegebedürftigen Person, dass Sie sie so annehmen, wie sie ist.
- Vermitteln Sie mit Worten oder Gesten, dass Sie die pflegebedürftige Person gerne unterstützen.
- Versuchen Sie, gelassen zu bleiben. Gelassenheit und Humor helfen manchmal über unangenehme Situationen und Scham hinweg, sei es ein nasses Bett, eine nasse Hose oder der Abgang von Winden.
- Lenken Sie bei der Intimpflege oder beim Wechsel von Inkontinenz-Material durch Gespräche über Alltägliches ab.
- Beugen Sie schlechten Gerüchen vor. Nutzen Sie geeignete Inkontinenz-Produkte und wechseln Sie diese regelmäßig (➔ Seite 14).
- Öffnen Sie das Fenster oder nutzen Sie einen Raumduft aus natürlichen Stoffen wie ätherischen Ölen, um unangenehme Gerüche zu verringern. Achten Sie darauf, dass der Luftzug oder der Duft die pflegebedürftige Person nicht stört.

## Tipps: Selbstständigkeit fördern

- Lassen Sie sich beraten, welche Hilfsmittel die selbstständige Körperpflege erleichtern, zum Beispiel ein Duschhocker oder ein Badewannen-Lifter. Bei der Intimpflege ist das Schamgefühl oft besonders groß. Helfen Sie daher der pflegebedürftigen Person, die

Intimpflege möglichst selbst durchzuführen. Unter der Dusche ist das meist leichter als am Waschbecken.

- Unterstützen Sie dabei, Beweglichkeit, Muskelkraft und Gleichgewicht zu stärken. Lassen Sie sich von Pflegefachkräften beraten, wie dies gezielt trainiert und in den Alltag eingebunden werden kann, etwa beim Aufstehen oder Waschen.
- Motivieren Sie zum Toiletten-Training (↗ Seite 7).

## Tipps: Schamgrenzen respektieren

- Sprechen Sie Ihre Schamgefühle an: „Es ist ein komisches Gefühl für mich, dich zu waschen“.
- Vermeiden Sie Äußerungen wie „Stell dich doch nicht so an“. Das hilft nicht gegen Scham.
- Verlassen Sie möglichst den Raum, wenn die pflegebedürftige Person Ausscheidungen verrichtet.
- Verwenden Sie bei der Intimpflege und beim Kontakt mit Ausscheidungen Einmal-Handschuhe. Das kann Scham und Ekelgefühle mindern und ist außerdem hygienischer.
- Finden Sie heraus, wo Ihre Schamgrenzen liegen und welche Pflegehandlungen Ihnen unangenehm sind. Besprechen Sie, was Ihnen bei der Pflege nichts ausmacht.
- Achten Sie darauf, Intimgrenzen nicht dauerhaft zu überschreiten. Sind Schamgefühle, Hemmungen oder Abwehrgefühle zu groß, kann es hilfreich sein, einen Pflegedienst zu beauftragen. Lassen Sie sich dazu beraten. Besprechen Sie dies auch mit der pflegebedürftigen Person (↗ Seite 21).

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Scham – Praxistipps für pflegende Angehörige

Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

## Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Inkontinenz kann Gesundheitsprobleme begünstigen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Schmerzen im Unterleib
- stark gereizte oder blutende Hautstellen sowie Schwellungen und Druckstellen im Intimbereich
- schlechte Wundheilung im Intimbereich
- Blut im Stuhl
- übelriechender oder blutiger Urin
- Beschwerden bei den Ausscheidungen
- zunehmende Inkontinenz
- anhaltender Durchfall oder Verstopfung

## Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

### Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung, die sie umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege informiert. Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mithilfe der Datenbank des ZQP finden: [www.zqp.de/beratungsdatenbank](http://www.zqp.de/beratungsdatenbank).



Informationen zur Harn- und Stuhl-Inkontinenz erhalten Sie bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. Auf der Webseite finden Sie Broschüren, Hinweise zu Beratungsstellen sowie zu Kontinenz- und Beckenboden-Zentren: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de).

Informationen zum Thema Behinderung bietet der „Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e.V.“ an. Dort sind die Übersicht „Locus“ und, für Berechtigte, der Euro-Toilettenschlüssel kostenpflichtig erhältlich: <http://cbf-da.de>.

### **Selbsthilfe- und Angehörigengruppen**

Vielerorts gibt es Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich Menschen mit Inkontinenz, aber auch pflegende Angehörige. Sie tauschen sich aus und unterstützen sich dadurch gegenseitig. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen dabei, eine Gruppe zu finden oder auch zu gründen. Zur Suche nach einer Selbsthilfe-Kontaktstelle können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (➔ Seite 24). Adressen von Selbsthilfegruppen finden Sie auch auf den Webseiten der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V., [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de), und des Selbsthilfeverbands Inkontinenz e.V., [www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org](http://www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org).

### **Schulung und Anleitung**

In Pflegekursen erhalten Angehörige und ehrenamtlich Pflegende Basiswissen zu Erkrankungen und praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie erlernen Handgriffe oder die richtige Haltung, um den Rücken beim Heben oder Tragen zu schonen. Außerdem bieten diese Kurse pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Bei Bedarf kann die Schulung auch zu Hause stattfinden. Informieren Sie sich bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung über Angebote.

## **Wo gibt es Hilfsmittel für Inkontinenz?**

Lassen Sie sich von Fachleuten zu Hilfsmitteln bei Inkontinenz beraten, zum Beispiel von einem Arzt, einer Pflegefachkraft oder im Sanitätsfachhandel. Inkontinenz-Produkte und Toiletten-Hilfen können vom Arzt verordnet werden. Erkundigen Sie sich bei der Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung, ob Kosten erstattet werden können. Das ärztliche Rezept kann in einer Apotheke, bei einem Sanitätsfachgeschäft oder einem Vertragspartner der Krankenkasse eingelöst werden.



# Quellen

Abrams, P., Cardozo, L., Khoury, S., & Wein, A. (Hrsg.) (2013). Incontinence. 5th International Consultation on Incontinence. ICUD-EAU.

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (Hrsg.) (2016). Harninkontinenz bei geriatrischen Patienten, Diagnostik und Therapie S2e-Leitlinie 084-001. AWMF online. [www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/084-001l\\_S2e\\_Harninkontinenz\\_geriatrische\\_Patienten\\_2016-05\\_1.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/084-001l_S2e_Harninkontinenz_geriatrische_Patienten_2016-05_1.pdf)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (Hrsg.) (2014). Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege – 1. Aktualisierung 2014. Schriftenreihe des Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege. Osnabrück.

Hayder-Beichel, D. (2017). Kein Grund zur Scham. Kommunikation bei Inkontinenz. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(1), 34-36.

Hayder-Beichel, D., Kuno, E., & Müller, M. (2008). Kontinenz – Inkontinenz – Kontinenzförderung: Praxishandbuch für Pflegende. Bern: Huber.

Kottner, J., & Blume-Peytavi, U. (2017). Hautrisiko Inkontinenz. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(2), 40-43.

Kuno, E., & Hayder-Beichel, D. (2017). Stuhlinkontinenz. Eine Spirale aus Angst, Scham und Isolation. *Die Schwester Der Pfleger*, 57(18), 34-38.

Schubert, B. (2017). Auf das Assessment kommt es an. Stuhlinkontinenz. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(10), 36-39.

Wiedemann, A., Anding, R., & Kirschner-Hermanns, R. (2014). Besonderheiten der Harninkontinenz im Alter. *Der Urologe*, 53(10), 1543-1552. doi: 10.1007/s00120-014-3608-z

Wiedemann, A., & Becher, K. F. (2017). Harninkontinenz 2017. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 50(8), 689-692. doi: 10.1007/s00391-017-1319-y

# Weitere ZQP-Produkte

## ZQP-Ratgeber

- Gewalt vorbeugen
- Rollator
- Scham
- Gute Pflege erkennen
- Essen und Trinken
- Demenz
- Natürliche Heilmittel und Anwendungen
- Körperpflege
- Mundpflege

## ZQP-Reporte

- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

## ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege  
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland  
[www.zqp.de/beratungsdatenbank](http://www.zqp.de/beratungsdatenbank)
- Gewaltprävention in der Pflege  
Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewalt in der Pflege sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisensituationen in der Pflege  
[www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de)
- Prävention in der Pflege  
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegebedürftigen und Pflegenden vorzubeugen  
[www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)

# Impressum

## Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardtstr. 45  
10117 Berlin  
V. i. S. d. P. : Dr. Ralf Suhr

## Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen Pflegebedürftiger ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik.

In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftler und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

## ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheits-Informationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) dargestellt.

## Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, Zentrum für Qualität in der Pflege  
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege  
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

## In Kooperation mit

Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie am Evangelischen Krankenhaus Witten, Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke

## Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)  
zwoplus, Berlin (Satz)  
Druckteam Berlin (Druck)

## Fotos

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon  
S. 3, Portrait Prof. Dr. Andreas Wiedemann, privat

## Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, therapeutische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

## Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.  
© Zentrum für Qualität in der Pflege

1. Auflage, Berlin 2018

ISBN 978-3-945508-28-2  
ISSN 2198-8668

