

# Inkontinenz und Demenzerkrankungen

Die Alzheimer-Krankheit und andere neurokognitive Störungen haben unterschiedliche Auswirkungen auf die körperlichen und psychischen Funktionsfähigkeiten. Im Verlauf einer Demenz können unter anderem Probleme mit Inkontinenz auftreten. Diese stellt Betroffene und Betreuende oft vor belastende Situationen. Eine Reihe von Tipps und Hilfsmitteln können den Umgang mit der Inkontinenz erleichtern.

## / Theoretische Aspekte

Inkontinenz bedeutet, dass man den Urin oder Stuhl nicht mehr halten kann. Sie kann verschiedene Ursachen haben und steht nicht unbedingt im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung. So können Blasenentzündungen, psychische Probleme, Unfälle, Operationen, hormonelle Veränderungen, aber auch Nebenwirkungen von Medikamenten die Ursache sein. Zu Beginn einer Demenzerkrankung kann die Inkontinenz Folge des Gedächtnisverlustes sein: Die Betroffenen vergessen, auf die Toilette zu gehen, schaffen es nicht mehr rechtzeitig oder finden sie nicht. Auch das Ausziehen und Ankleiden funktioniert nicht mehr so gut. Im weiteren Verlauf treten Störungen bei der Kontrolle von Blase und Schliessmuskel auf. Bei fortgeschrittener Demenz liegt häufig beides vor, eine Harn- und eine Stuhlinkontinenz. Tritt eine Inkontinenz auf, ist es wichtig, dass Sie eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren. Sie/er kann die genaue Ursache abklären und die richtige Behandlung einleiten.

## / Begleitung und Unterstützung

### Ein unangenehmes Thema

Für die Betroffenen ist die Inkontinenz unangenehm, peinlich und beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich.

Sie betrifft Bereiche des Körpers und der Körperfunktionen, die als sehr intim gelten. Die erkrankte Person schämt sich. Gehen Sie behutsam vor und zeigen Sie Verständnis für Scham, Verzweiflung, Wut und Ablehnung. Auch für die betreuende Person kann die Inkontinenz belastend sein, Hemmungen verursachen sowie Scham und Ekel auslösen. Die ungewohnte Situation kann sich auch belastend auf eine Partnerschaft auswirken. Zögern Sie nicht, sich durch eine Fachperson beraten zu lassen.

Als Betreuender können Sie mithelfen, die Lebenssituation für alle Beteiligten zu erleichtern. Notieren Sie den Zeitpunkt und die Umstände, unter denen das Problem auftaucht. Das gibt Ihnen einen Hinweis darauf, was die Gründe für die Inkontinenz sein könnten und wann es für die Person Zeit wird, auf die Toilette zu gehen. Die Schaffung einer Routine kann Menschen mit Demenz helfen, Inkontinenz zu bewältigen. Eine automatische Erinnerung – zum Beispiel über ein Smartphone – kann auch nützlich sein, um eine Person aufzufordern, auf die Toilette zu gehen, oder zu prüfen, ob ihre Einlage gewechselt werden muss. Auch der Versuch, einige Minuten nach einer Mahlzeit auf die Toilette zu gehen, kann helfen. Manche Menschen finden es hilfreich, nach dem Frühstück auf die Toilette zu gehen.

Selbst wenn es ein geliebter Mensch ist, der an Inkontinenz leidet, kann dies Ekelgefühle auslösen. Bei Kontakt mit Ausscheidungen und bei der Intimpflege schaffen Wegwerfhandschuhe Distanz. Sie sorgen für eine gute Hygiene und können Ekelgefühle mindern. Auch Gerüche und die dadurch ausgelösten emotionalen Empfindungen können sehr herausfordernd sein. Die Neutralisation von unangenehmen Geruchsemissionen können hier Abhilfe schaffen (z.B. Aromaöle oder professionelle Geruchsneutralisatoren, die Sie in spezialisierten Geschäften finden).

### / Kommunikation

Wenn Ihr kranker Angehöriger Urin verliert, bewahren Sie Ruhe. Belasten Sie ihn nicht mit Schuldzuweisungen. Vergessen Sie nicht, dass es sich um die Folge einer Krankheit handelt und dass er nichts dafür kann.

Versuchen Sie der betroffenen Person zu vermitteln, dass Sie ihr gerne Hilfe anbieten und sie unterstützen. Auch ein an Demenz erkrankter Mensch kann durch die Inkontinenz verunsichert sein und sich wegen des Kontrollverlusts schämen.

Wenn Sie merken, dass sich der Mensch mit Demenz schämt und Ihre Unterstützung bei der Pflege ablehnt, seien Sie verständnisvoll und gehen Sie behutsam vor.

Sprechen Sie auch Ihre eigenen Schamgefühle an, z.B.: «Es ist komisch für mich, dich zu waschen.» Reden Sie bei der Intimpflege oder beim Wechsel von Einlagen über alltägliche Dinge. Das lockert die Situation auf und bringt die Person auf andere Gedanken. Humor und Gelassenheit helfen über unangenehme Situationen hinweg.

### / Autonomie

Besonders im frühen Stadium einer Demenzerkrankung ist eine Person selten inkontinent. Sie spürt noch gut, wann sie auf die Toilette muss, schafft es aber oft nicht rechtzeitig. Als Betreuende können Sie den selbstständigen Gang auf die Toilette fördern.

#### Selbstständigen Gang aufs WC fördern

- › **Findet die betroffene Person die Toilette? Erkennt sie die Toilettenschüssel?** Manchmal reichen ein paar Erinnerungshilfen aus: Mit Bildern oder Zeichen an

der WC-Türe erleichtern Sie die Orientierung. Ein farbiger Toilettensitz fällt eher auf.

- › **Ist der Weg zur Toilette zu weit weg? Hat es auf dem Weg zur Toilette Hindernisse?** Entfernen Sie alle Behinderungen auf dem Weg, beispielsweise schwierige Türgriffe oder grosse Möbel. Halten Sie die Türe einer unbenutzten Toilette geöffnet, damit der Betroffene sieht, dass sie frei ist. Mit speziellen Beleuchtungen wie einem Bewegungsmelder oder Lichtsensoren können Sie den Weg zur Toilette beleuchten, sodass die oder der Betroffene den Weg findet.
- › **Ist das WC bequem genug?** Handstützen auf beiden Seiten der Schüssel oder eine Toilettensitzerhöhung erleichtern das selbstständige Absitzen. Auf einer angenehm warmen Toilette sitzt jeder Mensch lieber.
- › **Schafft es die betroffene Person, sich rechtzeitig auszuziehen?** Achten Sie auf lockere Kleidung mit einfachen Verschlüssen. Elastische Bünde oder Klettverschlüsse an Hosen oder Röcken helfen, sich schneller auszuziehen.

#### Beim Gang aufs WC helfen

Es kann sein, dass eine an Demenz erkrankte Person nicht mehr spontan auf die Toilette gehen und sie selbstständig benutzen kann. So können Sie Unterstützung bieten:

- › **Die Person vergisst, dass sie auf die Toilette muss:** Beobachten Sie sie über den Tag hinweg und leisten Sie Erinnerungshilfe, indem Sie den Gang aufs WC vorschlagen. Diese Aufforderung lässt sich regelmässig wiederholen, wie beim Aufstehen, vor dem Schlafengehen, dem Verlassen des Hauses, vor oder nach dem Essen. Oder in regelmässigen Abständen, zum Beispiel alle zwei Stunden.
- › **Die Person kann ihren Harn- oder Stuhldrang nicht mehr mitteilen:** Achten Sie auf Anzeichen, dass ein Toilettengang nötig ist. Hinweise sind ein ungewöhnliches Benehmen, Unruhe, Herumzappeln, errötetes Gesicht oder ein Zupfen an den Kleidern etc.
- › **Die Person kann nicht allein aufstehen oder zur Toilette gehen:** Helfen Sie ihr auf und begleiten Sie sie zur Toilette. Will die betroffene Person beim Verrichten des Geschäfts allein sein, so sollten Sie dies respektieren. Verlassen Sie den Raum und teilen Sie ihr

mit, dass Sie in der Nähe bleiben. Vergewissern Sie sich vorher, dass sich die Person nicht einschliessen kann. Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung von ambulanten Pflege- und Betreuungskräften, wenn gar nichts funktioniert. Manchmal wird dies besser akzeptiert als von Familienmitgliedern.

Bei einer nächtlichen Inkontinenz ist es hilfreich, ein paar Stunden vor dem Zubettgehen weniger zu trinken. Beachten Sie aber, dass die betroffene Person am Tag genug Flüssigkeit zu sich nimmt, ungefähr 1,5 Liter. Wenn jemand zu wenig trinkt, kann dies zu Verstopfung und Entzündungen der Harnwege führen.

Viele ältere Menschen stehen in der Nacht auf, um auf die Toilette zu gehen. Eine Person mit Demenz kann desorientiert aufwachen und nicht mehr in der Lage sein, die Toilette zu finden. Eine Installation von Bewegungsmeldern für das Licht oder von Nachtlichtern im Schlafzimmer, in Fluren und im Badezimmer kann hier helfen. Stellen Sie die Zeitschaltuhr jedoch so ein, dass niemand plötzlich in der Dunkelheit steht.

Lassen Sie Ihrem Gegenüber Zeit. Ein laufender Wasserhahn oder ein Glas Wasser zu trinken, hilft, wenn das Wasserlösen schwierig ist. Bei Ruhelosigkeit besänftigt Musik oder ein Gegenstand, den die betroffene Person in den Händen halten oder sich ansehen kann.

#### Auf die persönliche Hygiene achten

Bei Inkontinenz ist die Hygiene für die betroffene Person sehr wichtig. Gute Hygiene kann körperliche Beschwerden verhindern und das Wohlbefinden aller fördern.

Inkontinenz kann zu Hautproblemen führen. Die Nässe fördert Irritationen, Entzündungen oder auch Pilzkrankungen. Daher ist es wichtig, dass sich Betroffene nach dem Vorfall mit warmem Wasser und einer milden Seife gründlich waschen oder gewaschen werden. Unter der Dusche kann die betroffene Person mit Ihrer Unterstützung die Intimwäsche selbst durchführen. Danach gut abtupfen und saubere Kleidung anziehen. Vor allem bei Stuhlinkontinenz und bei auftretenden Rötungen im Intimbereich oder in Hautfalten empfiehlt es sich, einen Hautschutz anzuwenden.

Eine saubere Umgebung ist Teil der Intimhygiene. Wechseln Sie regelmässig die Einlagen, die Unterwäsche und auch die Bettenbezüge.

#### Hilfsmittel erleichtern das Leben

Wird die Inkontinenz zu einem dauerhaften und belastenden Problem, können Kontinenzhilfen das Leben für die Betroffenen und ihre Betreuenden einfacher machen:

- › Wegwerfhandschuhe und Feuchtigkeitstücher erleichtern das Reinigen und helfen, unangenehme Gefühle zu überwinden.
- › Wenn der Gang zur Toilette in der Nacht zu schwierig wird, können ein Toilettenstuhl, eine Urinflasche oder eine Bettpfanne neben dem Bett eine Lösung sein. Informieren Sie sich bei Ihrer Spitex oder einem Fachgeschäft (Apotheke, Drogerie), wo Sie diese Hilfsmittel erhalten.
- › Statten Sie das Bett oder andere Möbelstücke so aus, dass die Unterlage trocken bleibt. Die Matratze können Sie mit einer wasserfesten Abdeckung schützen. Absorbierende Unterlagen halten Sitz- und Liegeflächen trocken. Auch für Duvets oder Kissen existieren entsprechende Produkte.
- › Viele Kontinenzhilfen kann die betroffene Person direkt am Körper tragen. Bei leichter Inkontinenz genügt oft eine Spezialeinlage, die einfach in die Unterhose gelegt oder geklebt wird. Bei einer mittleren oder schweren Inkontinenz können auch Höschen oder saugfähigere Einlagen mit Netzhasen zur Anwendung kommen. Die Auswahl an Produkten ist gross und den unterschiedlichen Bedürfnissen angepasst. Kontinenzhilfen gibt es in vielen Grössen, mit unterschiedlicher Saugfähigkeit, für den Tag oder die Nacht, für Frauen oder Männer. Apotheken liefern diese bei Bedarf auch nach Hause. Fragen Sie dort nach Gratismustern zum Ausprobieren. Die richtige Grösse und die passende Saugstärke können für den Erfolg ausschlaggebend sein. Informieren Sie sich in der Apotheke oder in einer Kontinenzberatung.
- › Kontinenzhilfen haben viele Vorteile. Sie verleihen den Betroffenen Sicherheit und erleichtern die Pflege. Dennoch werden sie nicht immer problemlos akzeptiert. Gehen Sie daher beim Vorschlag von Kontinenzhilfen behutsam vor, beispielsweise, indem Sie eine Versuchsphase nahelegen.
- › Ein Urinalkondom (Kondomurinal) leitet bei Männern den Harn in einen Schlauch und von dort aus in einen

Urinbeutel. Dieser kann als Beinbeutel unter der Hose getragen werden oder auch in der Nacht im Bett. Besonders gut geeignet ist ein Urinalkondom bei mittlerem bis starkem Urinverlust. Die richtige Grösse und eine gewisse Übung in der Handhabung sichern den Erfolg und die Akzeptanz. Wenden Sie sich bei Bedarf an eine Stoma-/Kontinenzberatung.

- › Ein Urinkatheter kommt bei Demenzkranken nur als letzter Ausweg infrage. Der Katheter wird oft schlecht akzeptiert und birgt die Gefahr von Verletzungen und Infektionen.

### / Finanzielle Aspekte

Diagnostiziert die ärztliche Fachperson eine mittlere, schwere oder totale Inkontinenz, übernimmt die Krankenkasse bis zu einem festgelegten Maximalbetrag pro

**Gut zu wissen:** «Demenz» wird heute von der WHO in ihrem Klassifikationssystem für Krankheiten verwendet und steht als Oberbegriff für verschiedene Gehirnerkrankungen, die sich durch ähnliche Symptome äussern (z.B. Gedächtnis- und Orientierungsverlust). Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzform. Weitere Formen sind u.a. die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Anstelle von «Demenz» wird auch der Begriff «neurokognitive Störungen» gebraucht.

Person und Jahr die Kosten für Kontinenzhilfen. Das Rezept ist jeweils für ein Jahr gültig. Rückvergütet werden Produkte, die Sie in einem von der Krankenkasse anerkannten Sanitätsgeschäft, in einer Apotheke oder beim Grossverteiler kaufen. Bei Letzterem müssen die Kassenbelege an die Krankenkasse geschickt werden.

### / Schlussfolgerung

Mit geeigneten Hilfsmitteln, einem angemessenen Umgang und einer ärztlichen Abklärung von möglichen organischen Ursachen können Sie als pflegende Angehörige mit Inkontinenz gut umgehen. Bei Unsicherheiten, Befürchtungen usw. scheuen Sie sich nicht vor einem persönlichen Gespräch mit einer Beraterin oder einem Berater von Alzheimer Schweiz. Sie können sich auch an die Schweizerische Vereinigung der Stomatherapeut\_innen wenden.

#### Fachliche Beratung:

**Dr. phil., betr. oec. Sandra Oppikofer,**  
Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich  
**Gaby Niederer,** Stoma-, Kontinenz- und  
Urotherapeutin, Spital Limmattal

Dieses Infoblatt ist auch in Französisch  
und Italienisch erhältlich.

**Ihre Spende für ein besseres Leben mit Demenz.**

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz • Gurtengasse 3 • 3011 Bern  
Sekretariat 058 058 80 20 • [info@alz.ch](mailto:info@alz.ch) • [alz.ch](http://alz.ch)



IB 163 D 01



## Möchten Sie mit jemandem reden?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag von **8 bis 12 Uhr** und von **13.30 bis 17 Uhr** oder unter [info@alz.ch](mailto:info@alz.ch).

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf [alz.ch](http://alz.ch).

Impressum  
Herausgeberin  
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2022