

Die Ausscheidung

Sich hier helfen zu lassen,
ist für viele unangenehm.
Einfühlung ist gefragt.



LIEBES MAMI ZIEHE, JEDESMAL

EINE NEUE

BINDE AN

JUHUU!



Inhalt**In diesem Kapitel:**

Selbstständig: so viel und so lange wie möglich	54
Durchfall	56
Verstopfung	57
Unininkontinenz	58
Stuhlinkontinenz ...	59

*Mit welchen Gefühlen
gehe ich an diese
Dinge heran? Welche
Gefühle löst dies
beim ändern aus?*

Das ist für alle Beteiligten ein heikles Gebiet. Nicht mehr allein auf die Toilette gehen zu können, wird oft als beschämend und peinlich empfunden. Kommen Durchfall, Verstopfung, Urin- oder Stuhlinkontinenz dazu, wird es noch problematischer. Für beide Seiten ist dies oft ein unangenehmer Teil des Pflegens. Die folgenden Hinweise können diese Dinge für die betreute Person und auch für Sie einfacher machen.

Selbstständig: so viel und so lange wie möglich

Hier kommt es ganz besonders darauf an, dass die betreute Person dieses «private» Geschäft weitgehend selbstständig und ungestört verrichten kann. Es lohnt sich deshalb, sie so lange wie möglich zur Toilette zu begleiten. Das unterstützt auch die Beweglichkeit. Jeder Tag kann dabei unterschiedlich verlaufen und verlangt viel Anpassungsfähigkeit.

So können Sie zur Selbstständigkeit beitragen

- Toilette/Badezimmer entsprechend einrichten: Teppiche entfernen (Stolpergefahr); Haltegriffe anbringen lassen (erhöht die Sicherheit); Aufsatz für das WC (erleichtert z.B. das Aufstehen), Closomat einbauen (erleichtert die Reinigung).
- Ein neben dem Bett gut fixierter Toilettenstuhl ist vor allem nachts hilfreich.
- Urinflasche und Bettschüssel in Griffnähe legen, sodass die betreute Person sie leicht erreichen und selber benutzen kann.

Vielleicht braucht die betreute Person zusätzlich Ihre Hilfe beim Entkleiden, bei der Reinigung und beim Ankleiden; klären Sie dies immer wieder neu ab.

Taktgefühl und die richtigen Handgriffe helfen

Wenn die Ausscheidungen im Bett erfolgen, ist folgendes Vorgehen hilfreich:

- Fragen Sie die betreute Person nach ihrem gewohnten Rhythmus für Stuhlgang und Urinieren und richten Sie sich danach.
- Machen Sie ein Zeichen ab, welches das Bedürfnis zur Ausscheidung klar signalisiert (Glocke, Klopfzeichen).
- Wenn ein Mann die Urinflasche nicht mehr selber handhaben kann, fassen Sie den Penis an der Wurzel und führen ihn in die Flaschenöffnung ein. Klemmen Sie die Flasche zwischen den Beinen fest.
- Beim Entfernen der Flasche Reinigungspapier bereithalten, sodass sich der betreute Mann selber abtupfen kann.
- Zum Einschieben der Bettschüssel bitten Sie die betreute Person das Kreuz etwas vom Bett abzuheben oder sich auf die Seite zu drehen, die ihr angenehmer ist.



Stuhlgang im Bett

- Jetzt schieben Sie die Bettschüssel so unter das Gesäss, dass die betreute Person das Gefühl hat, gut zu sitzen, sodass sie ohne Bedenken Stuhl und Urin gehen lassen kann.
- Männer brauchen zusammen mit der Bettschüssel immer auch eine Urinflasche!
- Lassen Sie die betreute Person jetzt allein und geben Sie ihr genügend Zeit.
- Zum Entfernen die Bettschüssel am Griff festhalten, während sich die betreute Person zur Seite dreht, und dann sorgfältig hervorziehen. In der Seitenlage können Sie die betreute Person am besten reinigen und waschen.
- Entsorgen Sie die Ausscheidungen sofort. Geben Sie Gelegenheit zum Händewaschen und lüften Sie den Raum.

Welche Rituale, Gewohnheiten sind speziell zu beachten?

Kann und will ich diesen Teil der Pflege übernehmen?

Was könnte die Ursache des Durchfalls sein?

- Hat die betreute Person einen Urinkatheter oder einen künstlichen Darmausgang, lassen Sie sich bereits im Spital oder von der Spitex erklären und zeigen, wie Sie damit umgehen können.

Durchfall

Bei älteren und geschwächten Menschen ist Durchfall eine ernst zu nehmende Störung. Er beeinträchtigt rasch das Allgemeinbefinden und lässt die Kräfte schwinden. Es droht Austrocknen durch Salzverlust. Dauert Durchfall über Stunden an, ist er von Fieber oder starken Schmerzen begleitet oder stellen Sie Blut im Stuhl fest, so sollten Sie die Ärztin beiziehen (Blut aus den unteren Verdauungsorganen ist frisch und rot, Blut aus den oberen Verdauungsorganen ist schwarz).

Weil der dünnflüssige Stuhl aufgrund seiner Zusammensetzung die Haut zusätzlich reizt, besteht die Gefahr von Wundliegen.

Die Ursachen einer Durchfallerkrankung sind vielfältig. Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln oder Medikamenten, Darminfektionen zum Beispiel durch Viren, verdorbene Nahrungsmittel, aber auch grosse Aufregung können Durchfall verursachen.

Wie Sie helfen können, die Situation zu erleichtern

Welche Massnahmen haben sich bei Durchfall bewährt?

- Schlagen Sie vor, Kleider zu tragen, die rasch geöffnet und gut dehnbar sind. Einlagen schützen zudem die Kleider, wenn der Weg aufs WC nicht schnell genug erfolgen kann.
- Ist die Person bettlägerig, schützen Sie die Bettwäsche und legen Sie Einlagen unter das Gesäss.
- Sorgen Sie dafür, dass die Region um den After nach jedem Stuhlgang sorgfältig gereinigt, gewaschen und getrocknet wird (Ihre Hilfe ist nun ganz wichtig). Schützen Sie die Haut der betreuten Person mit einer gut verträglichen Fett- oder Zinkcreme, die dem Wundwerden etwas entgegenwirkt.
- Bitten Sie darum, viel zu trinken (1,5 l, vorzugsweise Tee mit wenig Zucker, eine schwache Bouillon oder Wasser).
- Bieten Sie Nahrungsmittel, die eher stopfen, wie geriebene Äpfel, zerdrückte Banane, Hafer- oder Reisschleim, Rübelsuppe, Zwieback.
- Stopfende Medikamente sollten nur auf ärztliche Empfehlung eingenommen werden.

- Wenden Sie alle Massnahmen zum Verhindern des Wundliegens unmittelbar an.

Verstopfung

Ob jemand unter Verstopfung leidet, ist nur aufgrund des individuellen Rhythmus feststellbar: dreimal wöchentlich bis zweimal täglich. Von Verstopfung wird dann gesprochen, wenn die Person:

*deutlich weniger Stuhlgang hat als gewohnt,
das Gefühl hat, den Darm nicht richtig entleeren zu können,
stark pressen muss und nur kleine harte Knollen kommen
(manchmal auch von Schmerzen begleitet),
ein Völlegefühl oder Schmerz- und Druckgefühle im Oberbauch hat,
einmal unter Verstopfung, dann unter Durchfall leidet.*

Was Sie tun können, wenn jemand an Verstopfung leidet

- Kochen Sie abwechslungsreich und mit viel Fasern (Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte); erkundigen Sie sich bei einer Ernährungsberatungsstelle, falls Ihnen dies sinnvoll erscheint.
- Beachten Sie die Trinkmenge und halten Sie zum Trinken an (Wasser, Fruchtsäfte, Fencheltee im Wechsel mit andern Sorten). Manchmal hilft es, wenn Sie vor dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser anbieten. Das kann die Stuhltätigkeit anregen.
- Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre im Haus und im Krankenzimmer und respektieren Sie den gewohnten Rhythmus der Nahrungsaufnahme über den Tag verteilt.
- Laden Sie zum Aufstehen oder Spazieren ein, damit über die Bewegung der Darm angeregt wird.
- Bieten Sie Quellmittel an, wenn die betreute Person damit gute Erfahrungen gemacht hat: Joghurt mit einem Löffel Leinsamen oder Weizenkleie zum Frühstück, zusammen mit viel Flüssigkeit, damit diese Zutaten im Darm aufquellen können. Am Vorabend eingeweichte Feigen, Dörrpflaumen oder -zwetschgen, genossen am Morgen mit dem Einweichwasser.

Was veranlasst mich, eine ärztliche Untersuchung vorzuschlagen?

Wie hat die betreute Person bis jetzt ihre Verstopfung in den Griff gekriegt?

Welche Ursachen der Urin- oder der Stuhlinkontinenz bestehen? Was ist konkret dagegen zu tun?

- Beachten Sie, dass manche Menschen eine fixe Zeit zur Stuhlentleerung haben.
- Geben Sie nicht von sich aus Abführmittel, sondern lassen Sie sich vom Arzt entsprechend beraten.

Urininkontinenz

Urininkontinenz ist ein weit verbreitetes Problem. Harn zu lassen, wenn man nicht auf der Toilette ist, ohne dies verhindern zu können oder es zu merken, beschäftigt viele ältere Menschen.

Beim Mann sind beispielsweise Erkrankungen der Prostata mit Inkontinenzproblemen verbunden, die sich ganz unterschiedlich äussern: z.B. ist der Harnstrahl schwach und das Wasserlösen geht lange und es tröpfelt nach; es bleibt ein Gefühl, die Blase nicht richtig entleert zu haben.

Bei der Frau ist oft eine schwache Beckenbodenmuskulatur Auslöser der Urininkontinenz: Die Probleme beginnen schon recht früh und ganz harmlos, z.B. indem einige Tropfen Urin beim Lachen, Husten, später dann auch beim Bücken, Treppensteigen oder beim Tragen schwerer Lasten verloren gehen.

Es gibt jedoch auch andere Ursachen, wie z.B. Verwirrtheit und Blasenentzündungen. Eine sorgfältige ärztliche Abklärung ist in jedem Fall nötig.

Mit einer Urininkontinenz sind vor allem Schamgefühle verbunden; darüber spricht man nicht und weiss deshalb nicht, dass es andern auch so geht und wie diese Menschen gelernt haben, damit umzugehen.

In der Betreuung und Pflege ist dies sicher ein heikler Punkt. Es verlangt von den Begleitpersonen viel Einfühlungsvermögen.

Wie können Sie hilfreich unterstützen?

- Wenn Sie vermuten, dass eine Inkontinenz vorliegt, versuchen Sie dies anzusprechen. Bieten Sie an, die Person zum Arzt zu begleiten, um die Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten zu klären.
- Erkundigen Sie sich nach Einlagen, die je nach Ausmass der Urininkontinenz ganz unterschiedlich sind, und bieten Sie diese zum Ausprobieren an.
- Unterstützen Sie die betreute Person in ihren Bemühungen, falls sie Ihnen ihr Problem anvertraut: Beckenbodenübungen, genug trinken, soziale Kontakte aufrechterhalten, den Tagesablauf so planen, dass regelmässig ein Toilettenbesuch möglich ist, Hilfe beim Wechseln der Einlagen.

Was bedeutet für mich die Pflege einer Person mit Urininkontinenz oder/und Stuhlinkontinenz?

Gibt es die Möglichkeit, die Einlagen über die Krankenkasse abrechnen zu können?

Was gilt in der Betreuung und Pflege?

Grundsätzlich gelten die gleichen Tipps, wie sie bei der Urininkontinenz beschrieben sind:

- Für genügend Flüssigkeit sorgen.
- Signale für den Toilettengang ernst nehmen; ein regelmässiger Toilettengang, z.B. nach dem Frühstück, kann helfen, die Kontrolle über den Darm zu verbessern.
- Einlagen bieten, die vermehrt Sicherheit geben, z.B. während sozialer Kontakte.
- Sobald nötig, die Einlagen wechseln und für eine gute Intimpflege sorgen.
- Abwechslungsreiche und faserreiche Nahrungsmittel anbieten, die einer Verstopfung vorbeugen und für weichen Stuhlgang sorgen.

Hilfsmittel für Stuhlgang und Urinieren:

erhöhter Toilettensitz

Closomat

Toilettenstuhl

Haltegriffe

Bettschüssel, «Schiffli», Urinflasche

Einlagen und Fixhosen