

Tabuthema Stuhlinkontinenz

Infoblatt für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Sibylle Widmer, dipl. Pflegefachfrau HF und
Urotherapeutin i. A., Beckenbodenzentrum Spital Thun



Definition: Ungewollter Verlust von Wind oder Stuhl am «falschen Ort» oder zur «falschen Zeit». ¹

Ausgangslage:

ca. 1,5 – 5.3% der Bevölkerung
leiden unter Stuhlinkontinenz, d.h.
in der CH ca. 415'000 Menschen.
Hohe Dunkelziffer.

Ursachen:

- 46% Schliessmuskel-Defekt
- 27% unbekannt
- 17% nach chirurgischem Eingriff
- 10% bei Nervenschädigung (z. B. MS, Parkinson, Diabetes, Querschnittslähmung....)²

Es gibt **verschiedene Formen** der Stuhlinkontinenz. Diese reichen von ungewolltem Windverlust über gelegentliches Stuhlschmieren bis zum mehrfachen täglichen Verlust von festem Stuhl.¹

So eingeschränkt kann die betroffene Person sein....



Lebensqualität

- Oft sehr eingeschränkt
- Zuerst muss Toilettenbesuch erfolgen, bevor man ausser Haus kann
- Aktivitäten müssen oft kurzfristig abgesagt werden
- Hobbys sind zum Teil nicht mehr möglich

Umfeld

- Hat kein oder wenig Verständnis
- Zieht sich zurück

Ernährung

- Extrem vorausschauende Planung (morgen habe ich einen Termin, dann esse ich heute nur...)
- Nahrungsaufnahme ist oft kein Genuss mehr

Betroffene Person

Haut

- Rötung
- Schmerzen
- Druckempfindlichkeit

Stuhlinkontinenz muss nicht so hingenommen werden. Es gibt **Mittel und Wege** zu einer Verbesserung. Sprechen Sie das Thema bei Ihrem Hausarzt, Frauenarzt, Urologen,... an. Dieser kann Sie an eine geeignete Fachstelle verweisen.

Therapie je nach Ursache:

- Medikamente (pflanzlich oder chemisch)
- Gezielte Physiotherapie
- Ernährungs- / Trinkverhalten umstellen
- Elektrische Nervenstimulation am Fuss (periphere Tibialis-Nervenstimulation)
- Irrigation (Spezialform des Einlaufs)
- Operation

Hilfsmittel:

- passendes Inkontinenzmaterial (inkl. Dauerrezept)
- Angepasste Hautpflegeprodukte
- Euro-Key (= Schlüssel für Behinderten-Toilette)
- WC-App
- Stuhl-Tagebuch