

Kontinenz- und Stomaberatungsstelle

Tipps zur Inkontinenzvorbeugung

- Vermeidung von Übergewicht
- für eine geregelte Verdauung sorgen
- ausreichendes Trinken
(außer bei medizinischen Gründen)
- Verzicht auf Zigaretten
- regelmäßige Bewegung
- ausreichend Zeit für die Harn-
und Stuhlentleerung nehmen
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- Beckenbodentraining

Hinweis

Grundlage für jede Therapieform der Harninkontinenz ist (fach)ärztliche Abklärung im Vorfeld.

Kontakt

Österreichische Gesundheitskasse
Kempfstraße 8
9021 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 5 0766-162276
E-Mail: inko.stomaberatung@oegk.at
www.oegk.at

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien
Bilder: Adobe Stock
Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Kontinenz- und Stomaberatung

Der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) ist es ein großes Anliegen, Patientinnen und Patienten im Bereich der Stoma- und Inkontinenztherapie bedarfsgerecht zu versorgen. Diesbezüglich hat die ÖGK Kärnten eine Servicestelle für **Versicherte, Vertragspartner, Krankenanstalten** und **Pflegeheime** eingerichtet.

Die Kontinenz- und Stomaberatungsstelle unterstützt Betroffene und Angehörige im Umgang mit dieser Erkrankung und bietet darüber hinaus vorbeugende Beratungsleistungen um die Kontinenz zu erhalten bzw. zu fördern.

Die Beratung wird durch eine diplomierte Pflegefachkraft mit der Zusatzausbildung als Kontinenz- und StomaberaterIn (KSB) durchgeführt.

Ziel ist es, die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen zu steigern.



Allrandir/Adobe Stock

Definition Harninkontinenz

Kaum ein anderes medizinisches Problem ist mit so viel Scham und Leid besetzt wie die Inkontinenz. Nicht nur ältere, sondern auch jüngere Personen sind von dieser Erkrankung betroffen.

Kontinenz ist die Fähigkeit, willkürlich zur passenden Zeit an einem passenden Ort die Blase oder den Darm zu entleeren. Von einer Inkontinenz spricht man, wenn der Harn- oder Stuhldrang nicht kontrolliert werden kann.

Definition Stomatherapie

Als **Stoma** oder **Stomie** werden operativ angelegte Verbindungen zwischen einem inneren Hohlorgan und der äußeren Haut bezeichnet. Sie dient dazu, Stuhl oder Harn abzuleiten oder auch Nahrung zuzuführen.

Die **Stomatherapie** ist ein spezielles Gebiet der Gesundheits- und Krankenpflege. Das Ziel ist es, die Betroffenen darin zu unterstützen, Fertigkeiten zu erlernen und Kompetenzen zu entwickeln, um ihre Stomaanlage weitgehend selbstständig zu versorgen.

Inhalt der Kontinenz- und Stomaberatung

- Fachkundige Auskunft bezüglich Kontinenz- und Stomaversorgung
- Wissensvermittlung pathophysiologischer Zusammenhänge
- Präventive Maßnahmen zur Kontinenzförderung
- Hilfsmittelberatung
- Beratung bei Pflege und Betreuung zu Hause
- Informationen zum Umgang mit einer Stomaanlage (z.B. Beratung hinsichtlich Ernährung, Reisen, Beruf, Hobbies, Partnerschaft und Intimität)
- Vermittlung geeigneter Anlaufstellen (z.B. fachärztliche Hilfe, Physiotherapie, Sanitätshäuser, Krankenanstalten und Selbsthilfegruppen)



Naeblys/Adobe Stock